

هنا كثير ممّا يدور بداخلك

أن تؤلف كتابًا، أن يقتنيه غريب، في مدينة غريبة، أن يقرأه ليلاً، أن يختلج قلبه لسطرٍ يشبه حياته، ذلك هو مجد الكتابة.

يوسف إدريس

إهــداء

إلى كل إنسان

لديه قلب خلاياه محترقة إثرتجربة قاسية على خط العمر،

لكنه ما زال قويًا يواجه العالم بابتسامة،

فيخجله أن يعطيه المزيد من الألم.

ولديه عقل يخبره أنه وحيد

تائه بين ما يريده وما يحصل عليه،

يجبره على كتمان اعترافاته حتى عن أقرب البشر..

هذا الكتاب من أجلك.

مقدمة

عندما كتبت الأربعة كتب السابقة لم أكن أتوقع لها هذا النجاح المذهل، وهنا لا أتكلم عن عدد الطبعات أو تواجدها في البلاد العربية أو إعداد بعضها الآن للترجمة، لكن عن أثرها في نفوس الكثير من البشر.

ما يجعلني أكتب وأشعر أن ما أفعله له قيمة هو رد الفعل من قارئ اتخذ قرارًا مصيريًا من مقال أوغيّر نمط حياته بعد قراءة كتاب، ما تزرعه الكلمات في الروح ومدى تغييرها لإنسان هو النجاح الفعلي للكتاب وقيمة الكاتب.

جلست أمامي تحكي عن انتحارها، كيف؟ ولماذا؟

قالت بين الكلام: أخبروني جميعا «أنني لا أصلح»، وقد صدمتني الكلمة بلا رحمة كشاحنة عملاقة في طريق مظلم ليلا.

كم إنسان تخبره صدمات العمر أنه لا يصلح! وكم يملك الجرأة أن يبوح!

ربما الكثير يفضلون الصمت.

التعبيرعن المشاعر بشجاعة هو أول خطوات التعافي؛ لذلك هذا الكتاب عبارة عن دائرة علاج جماعي.

أقف أنا حلقة الوصل، ممسكة يد إنسان قرر البوح بما يطبق على صدره، وآخر يقرأ هذا الكتاب ويعاني مثله.

هنا ستقرأ كثيرًا عن ما يدور بداخلك، تلك الاعترافات شخص ما في مكان بعيد.. أرسلها إليك أنت.

اعترافات يناير

شهر البدايات

«لا أريد من الحب غير البداية»
ستظل تلك واحدة من قصائدي المفضلة للشاعر الراحل
محمود درويش.
بدايات الأشياء هي أجملها على الإطلاق؛
لأنها مفعمة بمتعة الاستكشاف الأول،
ومغلفة بأشرطة الأمل الذهبية اللامعة.

فى غرام نفس الرجل

أحيانا ما يقوله لك طبيبك النفسي لساعات..

لا تأخد منه سوى جملة..

لكن تلك الجملة تمكّنك من إحداث فارق جذري في حياتك.

صديقتي خاضت حربًا لسنوات للحصول على الطلاق، والآن تستعد لتخوض حرب أخرى مع ابنها المراهق لإقناعه برجل جديد معهما بالمنزل.

قال لها الطبيب: إذا كنت أنت من ستتزوج وخائفة من القرار، فكيف تريدين لصبي مراهق أن يتقبل الأمر يا عزيزتي؟!

طالما آمنتِ بقرارك إذن فاجلسي أمام ابنك وأخبريه بالأمر بكل ثقة، فكلما زادت ثقتك في إخباره بأنه قرار مصيري سيساعدك أن تكوني أسعد.. كلما تقبل الأمر بأمان شديد.

كانت أقوى كلماته التي لن تهضمها معدة النسيان أبدًا..

«يجب أن تصلي كثيرًا أن يقع قلبك وقلبه في غرام نفس الرجل».

استمعت لكلام الطبيب وأخبرته بثقة، وكان رد فعله.. طلب مهلة أسبوعًا للتفكير، سيسافر وعندما يعود سيخبرها برأيه.

مر الأسبوع كالسحلفاة، ولكن الأمل كان يتطاير داخل

خلايا قلبها في جميع الاتجاهات، فالله إله التعويضات، يحتفظ بالأشخاص الأروع للذين آلمتهم الحياة كثيرًا، مكافأة على الصبر.

عندما عاد قال لها:

موافق رغم أني سأحصل على الكثير من التعليقات السخيفة من زملائي.

قالت: وماذا ستقول لهم؟

- لو حد سألني هي مامتك اتجوزت؟

هقوله آه.. عقبال أمك.

مطبخ السعادة

يومًا ما قال طبيبي النفسي:

يا عزيزتي.. الإنسان قادرعلى خلق سعادته لنفسه دون انتظار أن يقدمها له شخص آخر، من ينتظرها يشعر بالخذلان.

علميًا يفرز الجسم ناقلات عصبية في المخ، وتلك المواد الكيميائية في الجسم تؤثر على مدى سعادتك بالحياة، أربعة أنواع من هرمونات السعادة يمكنك زيادتها بنفسك بتغيير نمط حياتك وممارسة بعض العادات الجديدة.

تعلمي إعداد سعادتك بنفسك كفنجان قهوتك الصباحي.

ومن هنا تغير كل شيء!

قرأت مؤخرًا مقالا مترجمًا يتكلم عن الأربعة هرمونات بشكل بسيط..

- الأندروفين «المورفين الطبيعى»

يفرزه الجسم بعد أداء الرياضة أو الضحك.

لذلك نحن نحتاج يوميًا على الأقل نصف ساعة من ممارسة التمارين أو مشاهدة شيء كوميدي لنحصل على جرعتنا اليومية من الأندروفين.

يعتبر الهرمون الأساسي في أدوية مضادات الاكتئاب، لذلك ينصح بممارسة الرياضة لكل من يعاني من الاكتئاب

لزيادة نسبة الهرمون تلقائيًا.

- الدوبامين «هرمون الإنجاز»

في رحلة الحياة نحقق مهامّ كثيرة سواء كبيرة أو صغيرة، شعور الإنجاز يتسبب في إفرازالدوبامين بنِسَب متفاوتة.

«التقدير» هو مفتاح ذلك الهرمون...

هذا الهرمون يدفع مكافأة للمخ، فإذا أثنى عليك مدير في العمل يبدأ هذا الهرمون بالزيادة ويجعلك سعيدًا.

وذلك يفسر لماذا نسبة كبيرة من الزوجات والأمهات لسن سعداء؛ لأنه نادرًا ما يحصلن على التقدير والعرفان المناسبين لكمية المجهود الذي يبذلنه كل يوم.

«الشراء» هو المفتاح الآخر، بمجرد الحصول على سيارة جديدة أو وظيفة أو حتى قطعة ملابس نشعر بالسعادة من كمية الدوبامين في أجسادنا.

وذلك يفسر لماذا تحل بعض النساء مشكلاتهن بالشوبنج.

اتّخذ تحديًا جديدًا، واعمل تقدُّما صغيرًا على ذلك كلّ يوم.

- السيرتونين «هرمون الثقة بالنفس»

عندما نتصرف بشكل به نفع للآخرين، نتخطى أنفسنا ونكون قادرين على العطاء للمجتمع.

حتى مجرد مشاركة معلومة مع الغيرأو كتابة بوست مفيد على الإنترنت أو إجابة سؤال على جروب أو مواقع تبادل

الخبرات، كل تلك الأشياء تفرز السيروتونين، وبالتالي تزيد إحساسنا بالسعادة.

لذلك فالعمل الخيري دائمًا يشعرك بالسعادة.

- الأوكسيتوسين «هرمون الحب»

يسمى أيضا هرمون العناق وهرمون النعيم.

أجرى فريق من جامعة «كليرمونت» بكاليفورنيا دارسة على مجموعة من النساء، فوجد أن هذا الهرمون يُفرَز في أجسامهن بكمية كبيرة مقارنة بالرجال، ويكون ذلك بسبب خوضهن في تجربة حب أو استقرار نفسي في محيط العائلة أو العمل، وهذا الهرمون قادر على جعل الجسم يواجه الإجهاد والقلق الذي نتعرض له في الحياة.

لذلك يجب أن تحتضن طفلك أو شريك حياتك وقتًا كافيًا لإفراز ذلك الهرمون الذي يساعده على الشعور بالسعادة.

غيّر نمط حياتك لكثيرمن اللمس، والدفء، والتدليك، والروائح، والسلوكيات الحميمية.

ببساطة من الضروري يوميًا أن نحصل على الأربعة هرمونات لتأمين قدر كافٍ من السعادة لأرواحنا، نمارس رياضة ونحقق إنجازات ولو صغيرة ونكون نافعين لغيرنا ونحتضن أولادنا وأصحابنا وأهلنا.

نحتاج أن نمارس أفعالاً تجعلنا أسعد؛ لأننا سنستطيع مواجهة الحياة ومشكلاتها وتحدياتها بقوة أكبر.

صديقي الشيف يعد قهوته بنفسه كل صباح، ويضع الفيديو لمتابعينه على الإنستجرام والحقيقة أنه مبهج بشدة.

اليوم وضع صورة وكتب معها تلك قصة..

«استيقظت وبداخلي حنين يبتلعني لبيتي القديم ورائحة القهوة التي تعدها أمي بمزاج كل صباح، ذلك المشروب السحري ذو الرائحة الحلوة مر المذاق، لم يكن يزعجني أني ما زلت طفلا لا يستطيع شرب القهوة؛ لأني أجلس بجانب أمي لأشم رائحة فنجانها.

اليوم كبرت وأصبحت فقرتي المفضلة أنا الآخر إعداد القهوة في الصباح مثل أمي، وارتشافها ببطء وكأنها الفقرة الأمتع في اليوم.

وسألنا عن ذكريات الطفولة فوجدتني أكتب له أن فقرتي المفضلة، كانت الرجوع من المدرسة متجهة إلى المطبخ مباشرة لاستكشاف ماذا أعدت أمي من طعام شهي، أمي طباخة ماهرة جدًا، واليوم كبرت وأصبح ابني يأتي من المدرسة ويسأل ماذا أعددت له على الغداء وهو ما زال بملابس المدرسة.

في الماضي كان البشر يمنحوننا السعادة مجانية على طبق، لا نسعى إليها ولا نبذل أي مجهود، ومع الوقت كبرنا وأصبحت مهمتنا إسعاد أنفسنا وصنع السعادة أيضًا لمن حولنا.

كلما نضجت أكثر صرت تعرف كيف تصنع سعادتك بنفسك..

أنت الآن تملك المكونات ولا تنتظر وجبة مجانية من مطعم الحياة.

ودارت الأيام

أشعر بقلبي يحترق داخلي عندما أرى صورهما معًا..

زوجي وصديقة عمري.. هل يعقل ذلك؟

كانت بجانبي وأنا أنجب أطفالي، عاشت تأكل في بيتي وتسافر معنا، الآن بعد أن مات زوجها منذ سنوات اكتشفت أنها تزوجت زوجي في السر.

كيف يخون البشر العيش والملح ومحبة السنين؟

كيف طاوعها قلبها لتجرح قلبي؟

أشعر بالغضب الشديد، يوميًا أنام بمهدئ بعد أن أراقب صورهما على الفيسبوك وأبكي كثيرًا.

شاهدت فيديو للمذيعة الأميريكية أوبرا وينفري تتكلم عن تخطي الصدمات، قالت: عندما تتلقى صدمة من صديق قريب أو شريك حياة اسأل نفسك سؤالا واحدًا فقط:

ما هي الخطوة القادمة الصحيحة؟

بكل بساطة نعم هي محققة!

كان عليّ أن أعمل؛ أمضيت عمري بين الزواج والإنجاب إلى أن سافر أولادي للدراسة في الخارج وتركني زوجي من أجل صديقتي.

أنا هنا الآن وحيدة، يجب أن أختار حلمًا للمستقبل أو ذكرى مؤلمة من الماضي أيهما أحملها داخلي في الطريق كل

يوم؟!

قررت إنشاء محل لبيع الزهور ملحق به مدرسة لتعليم تنسيقها، كان هذا حلمي دائمًا، درسته بالجامعة وموهوبة به لكن تركته منذ زمن.

بالفعل مع أول خطوات السعي وراء ذلك بدأت في نسيان متابعة صورهما وأخبارهما، هناك أيام كنت أسقط من التعب دون مهدئ.

مع الأيام افتتحت محلي وبدأت ورش تنسيق الزهور، كانت تلك المرة الأولى منذ سنوات التي أشعر بهذا القدر من السلام.

أقابل يوميًا الكثير من البشر، أرى في أعينهما التقدير والمحبة التي افتقدتها لسنوات وبدأت الاهتمام بمظهري والتردد على النادي الرياضي، فقدت الوزن وازدادت ثقتي بنفسي داخليًا وخارجيًا.

كنت جميلة قبل أن يتركني زوجي، عندما تركني استسلمت للحزن والاكتئاب والأكل وارتفع وزني بشكل ملحوظ، وأكل الحزن من ملامحي وجبة دسمة من الجمال، الآن أشعر أني استعدتها منه.

تمر الأيام ومحلي يزدهر، عملي يسعدني يومًا ويتعبني يومًا، لكن أصبحت أسعد حالا.. الحمد لله.

هناك رجل وسيم يتردد أسبوعيًا على المحل ونتبادل في

كل مرة الحديث، حتى أنتهي من ترتيب الزهور له، قرراليوم أن يتشجع ويطلب مني أن نتناول معًا قهوة في أي وقت يناسبني، بدأت استعادة إحساس كنت قد نسيته أني امرأة مرغوبة..

فى يوم آخر وجدت زوجي السابق أمامي في المحل، لا أعرف من أين حصلت على كل هذا البرود داخلي؟

لم أره منذ فترة طويلة، وكلما كنت أقابله كنت أبكي تخونني دموعي وتهرب، أتذكر في أحد الليالي الغاضبة كنت أخطط لإحراق بيتهما للانتقام.

الآن أراه كأنه شخص غريب، مجرد عميل يمر من هذا الباب، رحبت به، وبعد أن علق على استعادتي الكثير من لياقتي الجسدية والنفسية، وأن ابتسامتي عادت أكثر سحرًا، بدأت أفهم أنه تركها أو تركته، لم تعد التفاصيل مهمة، لقد تجاوزت الأمر وتجاوزته.

دائمًا كنت أفكر في الانتقام، لكن اكتشفت أن الزمن من خلف ظهري يحقق «العدالة »، وهو الانتقام الأروع دائمًا.

شكرًا لثومة التي أعطتني الكثير من الأمل والونس، وهي تغني على الراديو بجانبي..

«ودارت الأيام».

نظرية علبة القهوة

رأيت فيديو لسيدة أجنبية مات زوجها ولديها أطفال، جلست لتفكر أن أحلامها في السفر الآن أصبحت سرابًا، كل ما لديها من أموال يجب أن تربي به أطفالها لسنوات قادمة.

قررت بشجاعة عدم التخلي عن حلمها، فأحضرت علبة قهوة فارغة، قالت إنها ستضع بها كل يوم مبلغًا صغيرًا من المال، وعند تيسر الأحوال تضع أكثر، لكن المغزى هنا هو الاستمرارية وراء الهدف.

بعد سنوات كبر أطفالها، وأصبح معها المال المدخر وسافرت.

كلنا لدينا حلم لا نسعى لتحقيقه؛ لأننا نظنه مستحيلاً، لكن إذا قررت أن تقترب من حلمك ١٪ كل يوم، هذا يعني أنك اقتربت ٣٦٥٪ سنويًا.

كل امرأة يجب أن يكون لديها حلم تخبئه داخل علبة قهوة.

اعترافات فبراير

شهرالحب

أزعم أن أجمل ما كتبت يومًا
تلك الجملة التي أعتبرها شعاري المفضل
تلخيصًا للحياة
«الروح لا تستكين إلا بالحب»

ما هو الحب؟

سؤال يسأله لي البشر طوال الوقت لأنني كاتبة علاقات فمن البديهي أنهم يبحثون داخل عقلي عن إجابته

لكن الحقيقة تكمن فى أنه سؤال معقد وإجابته أخدت مني شخصيًا سنوات لاكتشافها وعلى مرعمرى كنت أجاوب إجابات مختلفة

فى صغرى كانت إجابتى أنه: «الاهتمام»

حتمًا من يهتم لتفاصيلي ويسألني عن يومي .. يصطحبنى للسينما ويشتري لي الحلوي هو الرجل الذى يحبني

ثم فى سنوات لاحقة كان تعريفى أنه: «المسئولية»

من يحبني يتزوجني .. يعلن للبشر أنه ملكي وحدي ويصبح لنا بيت نعيش به سويًا مليء بالأطفال والأحلام

ثم أجبرني الزمن فجأة على اكتشاف الإجابة النموذجية

الحب هو مزيج من «السند والونس»

وبالمناسبة هى مرادفات للاهتمام والمسئولية ولكنها أكثر عمقًا وتعقيدًا والتزامًا على خط العمر

الونس .. هو عمق اهتمامك بتفاصيل الآخر لم أعد أكترث من اشترى لي الحلوى بل من ساعدني على وقف الدواء المضاد للاكتئاب الذى كنت أعيش عليه

لم يعد يعني لي الكثير شراء الملابس معًا فى ظل أن الحياة خذلت كثير من أجزاء جسدى بالمرض ولم تعد

كسابق عهدها فمن ظل معي ولم يخذلني كسنوات العمر وأنا أتقدم بالعمر !

السند.. ليس تحمل مسئولية قشور الأشياء من يدفع الفواتير البلهاء شهريًا ومن يؤمن الطعام للصغار

بل عدت أعرف أننى سأذهب يومًا للمقابر لأدفن شخص أحبه وستخذلني قدمي وأسقط كدموع عينى بين التراب

الحب هو يد الرجل الذي يرفعني ويسند ظهرى قائلًا: «أنا هنا»

نكبر مع الأيام ويزداد حجم كيس الدواء بجانب السرير..

كنت أظن أن جدتى وحدها هى من تملك ذلك الكيس حتى صفعنى الزمن وأهدى لي كيس ربما أصغر من جدتى ولكنه مازال يحمل الدواء لا الحلوى!

منيرة

«إذا أراد الله أمرًا جعل له من قضائه سببًا، ومن مقاديره عللًا»

ابن خالتي مصري ولد وعاش بالسعودية طوال عمره، ظل غارقًا لثماني سنوات في حب فتاة سعودية اسمها «منيرة»، وهي بالفعل لها من اسمها نصيب كبير، كلما تقدم لخطبتها يرفض أهلها لأنه فقط لا يحمل الجنسية السعودية.

كان كل من في العائلة يسخر منه ويدفعه أن يتخلى عن الفكرة، فمن سيتقدم لفتاة كل تلك المرات ويرفض أبوها ويظل عنده أمل أن يُقبل في يوم ما.

إلا أنه كان على موقفه ولم يتخلّ عنها أو يتوقف عن محاولات إقناع والدها.

وفجأة وافق أبوها، شعر أن من يحب ابنته كل هذا الحب ولديه كل هذا الإصرار لسنوات هو رجل جدير بأن يكون زوج ابنته وسيحافظ عليها جيدًا.

أكتب تلك القصة بعد أن أمضيت معهما اليوم ساعات الصباح، هو قرر أن يقضي إجازة شهرعسل أخرى معها في مصر.

الحب هو الشراكة الحقيقية في الحياة التي تجعل الإنسان سعيدًا يضحك من كل خلايا القلب.

ليست كل الأشياء يقودها القدر وحده، لكن بالإصرار نكتب بعض أقدارنا.

النصيب غلاب

«الحب رزق.. سيقع رزقك في قلبك لا تبحث عنه»

هناك علاقة واحدة لكل إنسان على خط العمر تستهلكه ليخرج منها شخصًا آخر محترقًا في البداية ثم يتعافى وينضج.

يتم سحق قلبك تمامًا، ثم يجبرك الله وينمو لك قلب أقوى، يخوض العلاقات ويقحم معه عقلك ليحميك من السحق من جديد.

سيعرف أن له حقوقًا وإن لم يكن سعيدًا، فمن حقه الرحيل وسيكمل الطريق مع من يستحق.

أومن أن الحياة تمنحنا الخيرعلى قدر شجاعتنا في مواجهة الشر، الله هو الرزاق الذي أرسله حتمًا سيرسل غيره، في النهاية النصيب غلاب.

أعرف أنه أحبني، إلا أن الطابورعلى باب قلبه كان طويلا ومرهقا، والمقارنة كانت ساحقة لقلبي.

مهما كان يحبني كنت أشعر أني رقم في الصف، لا أستطيع غفران الماضي أو منح الأمان للمستقبل.

إلى جانب عذاب الشك الذي يبتلعني في الحاضر، قررت أن أتركه.

قضيت بعده وقتًا طويلا معقدة ومضربة عن الزواج،

وأضع كل من أقابلهم من الرجال في قفص الأصدقاء بأريحية شديدة.

بالصدفة قابلت صديقًا من عملي السابق، يعيش الآن في بلد عربي، ويقضي إجازة قصيرة بمصر، نحن أصدقاء يحمل كل منا في كف يده خلف ظهره للآخر إعجابًا خفيًا ولا يطلق سراحه.

بعد مكالمة تبادلنا فيها الكثير من الفضفضة قرر دعوتي للغداء فقبلت.

جلست أمامه أنظر إليه وكأني ألتقيه للمرة الأولى، رغم أننا التقينا كثيرًا من قبل في مجال العمل.

شخص طيب يفوت على القلب، ذكي جدًا ومتزن نفسيًا رغم أنه يدّعي أنه مريض بمرض خطير، لكن في الغالب مرضه مع ذكائه خليط مذهل.

تجاذبنا أطراف الحديث لساعات عن الموسيقى والألوان والبلدان العربية والأجنبية والعمل والطعام، كان المطعم اللبناني الذي اصطحبني إليه رائعًا، أمضينا أمسية في أجواء هادئة وأغاني قديمة وأكل لذيذ.

الحوار مع الأذكياء ألذ من التبولة اللبنانية، ممتع للروح ومفيد للإنسان، إنه على خط العمر تحاور مع بشر مختلفين عن القطيع.

كانت عيناه تلمعان مع رنة صوته ولون بشرته وجمال

ضحكته، غرقت لشوشتي في محبته، كلما أطال النظر لعيني ابتسم؛ لأننا فجأة أدركنا أن هناك شرارة بدأت في الاشتعال وفي طريقها لعلاقة تحتاج سيارة إطفاء لإنقاذ قلوبنا.

ومرعامان، أنا اليوم أرسل دعوات زفافنا وأبتسم من داخلي.. إن النصيب غلاب.

***

- الحب والعطر لا يختبئان

(مثل إيطالي)

الحنين

إذا اتصل ماضيك
وقال إنه مشتاق إليك، أقفل بهدوء
واذهب وضم حاضرك.

جبران خليل جبران

الحنين جزء مهم من التعافي..

ولكن ليس بالضرورة الرجوع إليهم عندما تفتقدهم!

اليوم عيد ميلاده، لكننا لسنا معًا، انتهت علاقتنا منذ أشهر وحسمنا الأمر، واختفى كل منا من حياة الآخر بقسوة، لكن أخذني الحنين كي أكتب له رسالة بمناسبة عيد ميلاده..

«عزيزي..

أعلم جيدًا أننا اليوم لسنا على وفاق كبير كسابق عهدنا، لكنه عيد ميلادك..

هذا اليوم الذي جئت به إلى الحياة وهو يمثل لي الكثير من الحياة أيضا!

ما زال بيننا رابط لم ينقطع بخروجك من حياتي.

رابط مثل الحبل السُري الذي يقطعونه بين الأم وطفلها، تأخده الحياة بعيدًا لكنه ما زال طفلها.

لطالما تمنيت عندما يأتي عامك الجديد أن أكون معك، لأتمنى لك مع دقات الساعة الثانية عشرة أن تبقى بخير، أن

تبحث عنك السعادة كما أبحث عنك دائمًا.

أن تظل متفائلاً وتحمل داخلك أملاً لا ينتهي أنك ستكون بخير.

كانت بطلة الفيلم أمس تقول للبطل «أنت نجوت بالحب من ألم الماضي، فلا تدع العالم يهزمك لتضيع من جديد».

أريد أن يحمل لك الكون كل الخير حتى أعتاب بيتك.

أن تحمل لك الحياة كل النور حتى أعتاب قلبك.

كل عام وأنت بين ذراعيك كل ما تحب ومن تحب.

كنت أتمني لو أنني أستطيع أن أحتضنك.. أحتضنك بشدة وأهمس لك أن عيد ميلادك يوم سعيد لقلبي.. مهما حدث».

ثم مزقت الرسالة!!

ليس البعد وحده ما يهدم العلاقات، أحيانًا القرب يضرها أكثر، مزقتها كي لا أضعف بعد ساعات وأرسلها.

مزقتها ومحوت الفكرة من عقلي، لن أرسل له شيئا ربما يظن أني نسيت عيد ميلاده فيقل الحنين ويعلو الفتور أكثر.

***

ثم يرحلون جميعًا وتبقى لك نفسك التي قتلتها من أجلهم.

غسان كنفاني

الجنس.. علامة حب دافئة

كنت أشاهد برنامجي المسائي المفضل، وقالت الطبيبة في نهاية حديثها عن أهمية العلاقة الحميمة بين الأزواج:

«السعادة تبدأ من السرير».

جلست أفكر، ما هو الفرق بين علاقة جنسية ممتعة ومشبعة وأخرى مزيفة لمجرد أداء واجب؟

الفيصل هو أن يشعر الإنسان بروحه وعمره وإمكانياته.

مع شخص تحبه تستمتع، تشعر أنك شاب ما زلت في أوج شغفك، والأهم أنك مفصول تمامًا عن العالم الخارجي، يمضي الوقت دون أن تشعر بعدد الساعات، تاركا الزمن والمشكلات جانبًا.

تعيش حالة من الذوبان تتمنى فعليًا أن لا تنتهي.

مع شخص لا تحبه تشعر أنك عجوز، تفكر متى ستنتهي العلاقة لتحصل على حمام ساخن وتنام، ربما تلاحظ بعض الأتربة في سقف الغرفة والوقت يمر ببطء شديد، ربما تسأل شريكك أسخف سؤال جنسي على وجه كوكب الأرض: هل قاربت على الانتهاء؟

حالة من العذاب وتكفير الذنوب تحلم أن تمضي سريعًا.

الإنسان عندما يكون في علاقة سيئة يشك في قدراته، لكن عندما يتذوق علاقة جيدة يشعر كيف فاته كل هذا

السحر!

- ١ -

تذكرت قصة صديقتي في العمل عندما قالت لي يومًا:

بعد وفاة زوجي قررت أنني لن أتزوج وسأربي ابني وأعمل كثيرًا وأكتفي بهذا القدر من الحياة.

لكنها في إحدى الليالى الطويلة كانت تشاهد فيلمًا رومانسيًا، فأعطى البطل للبطلة قبلة ساخنة واحتضنها وهي تبكي.

وكأن تلك القبلة فجرت داخلها بركانًا من الوحدة والدموع، ظلت تبكي لأسبوع متواصل في البيت وفي العمل، وهي تقود في إشارات المرور أيضًا تبكي.. تخونها الدموع وتسقط على باب القلب، اكتشفت كم كانت مخطئة، الجنس ليس مجرد ارتعاشة جسدية تهدأ بعدها عواصف الغريزة، ولكنه ميناء سلام لارتياح أرواح البشر وأجسادهم معًا.

قررت بعدها أن تغير قرارها، وتفتح باب قلبها للحب وتتزوج، وقد كان.

اليوم أنظر إليها فأشعر أنها أسعد حالا، منتعشة الروح قبل الجسد.

- ٢ -

من يوميات استشارية علاقات زوجية تروي عن اعترافات حقيقية لأزواج بعيدًا عن زوجاتهم..

- لا أحب أن أفعل الكثيرمن أجلها في السرير كي لا تعتاد الأمر، وإن قصرت يومًا يصبح حدثًا جللا تتحدث معي عنه بسخرية، لكن إن كان الأمرمرتبطًا بالمناسبات أوعلى فترات متباعدة، فستشعر أنها مع أسد الغابة.

- لم أتزوج خطيبتي لأني كنت غارقًا في بحرالعشق معها، شعرت أن من تستطيع أن توصلني لقمة المشاعر يمكنها الإطاحة بقلبي من هذا العلو الشاهق أيضًا، تركتها قبل أن يتعذب قلبي على يدها!

تزوجت التي تحبني وتوفر لي حياة مستقرة أنا وأطفالي، كلما نظرت إلى عائلتي بحالة جيدة أشعر بالكثيرمن الرضا، رغم القليل من السعادة.

- علاقتي في السرير بالأخرى بها عنف لم أعتده مع زوجتي، أضربها بقوة فيعجبها الأمر، يجعلني هذا أشعر بهرمون السعادة يسري بجسدي، أرى كم أنا مسيطر رغم أن الأمر مزعج، هي شريرة ويجب السيطرة عليها، والسيطرة على أعصابي كي لا أقتلها يومًا في يدي.

أنا كطبيبة أشعر بالصدمة من اعتراف رجل يعطي امرأته

الجنس الجيد بالقطارة في المناسبات، ولم يفكر أن هذا الجسد المتعطش ربما يخونه، وآخر يفقد حب حياته ويضيع من بين يديه مصدر سعادته بنفسه؛ لأنه خائف، ويعيش تعيسًا مدعيًا أن الاستقرار أهم، وثالث يعيش علاقة نفسية مضطربة ومدمرة فقط لأنها مشبعة جسديًا.

يظل الجنس دائرة معقدة تبتلع البشر.

ويظل دائمًا الجزء النفسي الأكثر تعقيدًا من الأداء الجسدي.

- ٣ -

يخبرك الجنس عن كل شيء!

كل ما لا تعرفه عن نفسية وتركيبة الآخر تأتي لك العلاقة الجنسية بالإجابة عنه بسهولة.

تخبرك الحميمية عن ذكاء شريكك وحنية قلبه، ومدى قدرته على المراوغة وعمق فهمه للأمور وتقبلها.

تقرأ بوضوح..

- هل هو مسيطر بعقله عندما تشتعل شهوته؟ أم أن هناك أجزاء أخرى تحركه، شهواني لا يفكر؟

- هل هو آدمي أم أناني وأنت مجرد جسد يشتهيه في السرير ولا يكترث أن تكون الآهات للمتعة وليست من الألم فقط؟!

- هل هو خفيف الدم قادرعلى رسم الضحكة على وجهك؟ وهل هو حنون قادرعلى الفضفضة وإشباع روحك أيضًا بجانب جسدك؟

تخبرك العلاقة عن كل الأشياء الصغيرة داخله التي لم يخبرك بها بنفسه، تتجلى دائمًا في السرير مخاوف البشر!

الجنس يخبرك عن التراكمات داخلهم..

هل أصبحت خبرات أم عقدًا نفسية؟!

يمكن أن تحدث كيمياء للأرواح خارج السرير، ولكن يبقى

الجنس هو الكيمياء الحقيقية، يبقى الأسمنت لأي علاقة حب بين رجل وامرأة.

يبقى «السكن»، فإما أن تستكين روحك وجسدك أو تنفر بشدة.

كيمياء الجسد شيء ساحر، تتقارب الأجساد والأنفاس وتعلو ضحكات البشر، وينخلع برقع الحياء، ويشعرالإنسان أن الكون فارغ سوى من هذا الآخر الذي يسقط معه من على خط الزمن.



ويخلق ما لا تعلمون

صديقتي تحكي لي أن أباها دومًا يقول أمام المشكلات «ويخلق ما لا تعلمون» كناية عن أن الله لديه خطة.

كان أخوها في حاجة إلى إمضاء دكتوره في الجامعة ليسافر في بعثة إلى الخارج ستغير مجرى حياته، إلا أن الرجل كان سخيفًا ويرفض توقيع الورقة على مدى أيام.

فى اليوم قبل الأخيرعاد محبطًا للمنزل وقرر أن لا يعود لذلك الرجل، إلا أن أباه قال له اذهب غدًا إنه يومك الأخير، لو أراد الله ربما يرق قلب الرجل ويتغير الحال.

وتحت ضغط الأب ذهب فعلا إلى الجامعة ليفاجأ أن هناك دكتور آخرعلى مكتب الدكتور العنيد، وعندما سأله قال إن دكتور فلان توفاه الله ليلة أمس، وأنا أراك هنا على مدى أيام وهو يرفض توقيع أوراقك.

أنا اليوم وكيلٌ عن منصبه، وسأمضي لك الورق، ربما يشفع له ذلك الإمضاء، فهو الآن بين يدي الله ويحتاج إلى دعوات الجميع.

عاد أخي إلى البيت يبكي ويقبل يد والدنا، لا يصدق هذا السيناريو الآلهي المذهل، كيف لرجل صحته جيدة في منتصف الأربعينات أن يتوفى فجأة لتتغير حياته؟ وبالفعل سافر وحصل على البعثة وأكمل دراسته وما زال يعمل إلى

الآن في ذلك البلد.

وما زال يتذكر عند كل أزمة «ويخلق ما لا تعملون».

تذكر دائما أن الله يحبك.



حتى تحترق النجوم

شاء القدر أنه في بداية علاقتنا كان يسافر كثيرًا، وبالصدفة كنت أنا آخر من يكلمه وهو على متن الطائرة، كنت أقول له:

«تذكر أن تدعو دعوة صادقة بين السماء والأرض».

وكان ينسى وفي كل مرة يسافر أذكره مجددًا وينسى مجددًا.

شاء القدر أن يجدل علاقتنا ويجعلها تتحول من صداقة عميقة بالزمن إلى حب يصالح به ماضينا الحزين، وتتحقق مقولة ثومة في أغنية أنت عمري:

«صالحت بيك أيامي سامحت بيك الزمن».

هذا هو حقا المفعول السحري للحب..

ينسينا كل ما كان قبله من ألم، ويصالحنا على الحياة من جديد.

كنت بجانبه على متن الطائرة المتجهة إلى هولندا، بلده المفضل الذي يسميه جنة الله على الأرض، اقتربت لأهمس في أذنه وقبل أن أنطق قال.. لا لن أمسك يدك في الطائرة.

ضحكت، لقد أصابته فوبيا من كثرة إلحاحي أن يمسك يدي دائمًا ولا يفلتها بالحياة.

قلت له:

أنت سخيف.. لا تمسك يدي، كنت سأقول تذكر أن تدعو نحن بين السماء والأرض.

فابتسم قائلا:

ما رأيك أن نسمع دعوتك أنتِ أولا؟ ماذا ستقولين؟

سأدعو الله أن نبقى معًا.

معًا في طريق ممتد يعرف كلانا به أن الآخر لن يخذله، مهما زادت مشقة الطريق.. سيبطئ من أجله ليستريح، يضحك من أجله ليؤنسه حتى نصل لاتفاق يجعل القلب هو السكن والسكينة في هواء يجمعنا معًا.

سأدعو الله يا عمري أن تكون أنت عمري بأكمله.

أن أستريح بهذا التجويف بين ذراعك ورقبتك وينام رأسي على كتفك ورائحتك بأنفي شهية، نتكلم ونضحك كثيرًا وأبتعد فتجذبني وأقترب فتضمني أكثر.

سأدعو الله أن يعميك عن باقي النساء قبل أن أقتلك، وأن يمنحك الأمان ويمنحني الحكمة لتحكي لي من قلبك كل شيء.. ولا أقتلك.

سأدعو الله الذي بدل خوفنا فجأة إلى ألفة ومحبة، بعد أن كنا نطوف العالم وحدنا كالأرانب المذعورة التي اغتصبتها الحياة كثيرًا مع شركاء امتصوا كل أوكسجين القلب ورحلوا بكل مصابيح العالم، وأظلمت الحياة وعاشت الأرانب المتألمة سنوات تجوب الشوارع وحيدة على ضوء شمعة حتى

وجدت نفسها معًا.

سأدعو الله يا حبيبي أن أبقى سكنك وتبقى سكني.. أبقى أنا وأنت أينما توجهنا حتى آخر العمر في نعمة «معًا»، قادرين على وضع الخطط بسهولة وخلق الأحداث السعيدة وتحقيق الأمنيات، وممارسة العصف الذهني لكل أفكار الكون لساعات طويلة وممارسة الجنس لساعات أطول.

والمشي بمحاذاة الشواطئ ليلا ورؤية الشروق معًا صباحًا والهرب إلى السينما في أي وقت.

وإعداد خطة جيدة جدًا للطبخ.

وخطط كثيرة للهروب بعيدًاعن أعين البشر.

والاستماع لموسيقانا المفضلة بالسيارة، والضحك كثيرًا في كل الأماكن والمواقف.

والاحتفال بأعياد ميلادنا سويًا كل عام «معًا».

سأدعو أن تكون إجابتك كبطل رواية د.أحمد خالد توفيق عندما سألته البطلة: ستظل تحبني للأبد؟

فقال:

حتى تحترق النجوم.

وأنت بماذا ستدعو؟

- سأدعو الله بشدة أن لا تسافري معي في المرة القادمة؛ لأن هذه الطائرة ستهبط الآن ولم أنم.

ضحكت..

اجتذب كف يدي وقال:

تخبرينني دائمًا عن أسطورتك المزعومة أن من يقبلك في راحة يدك يقول: «أنا أنتمي إليك».

بما أننا في الطائرة الآن فسأقبل كلتا راحتيكِ فقط.

ولكن عندما نصل يا زوجتي العزيزة سأخبرك عن كل أساطير الانتماء بكل أنواع القبل.

أنا أحبك من كل خلايا القلب، وأعرف أنك ملاذي الأخير ومنتهى السكن حتى تحترق النجوم.

وسأعرف دائمًا كل الطرق التي تجعلنا معًا..

فقط اتركي لي يدك.

حبيبى .. هل أخبرتك؟

هل أخبرتك أني حين قابلتك شعرت أن السماء اليوم ذهبت مسرعة فأسقطت منها القمر.

هل أخبرتك كلما ألتقيك يتسلل إلى قلبي دفء.. الدفء هو كل ما يشعرنا بأهمية اليوم.

بعد كل شيء قاسٍ، مؤلم، حزين، تعيس، بارد، بائس، نحتاج فقط إلى كثير من الدفء.

لا يحتاج الإنسان للكثير في يومه سوى بعض الأشياء المادية الحقيرة ليعيش، لكن ما يجعله يعيش حقا هو الدفء.

هل أخبرتك أني دومًا أود الاقتراب أكثر لأحصل على حضن مكافأة عن كل ما حدث في السنوات الماضية، على العموم عندما تبتسم أتوه تمامًا ويذهب عقلي وأنسى كل السنوات الماضية.

هل أخبرتك أن صوتك وصوت فيروز صديقان للروح؟ يذكرني صوتها بصوتك اليومي الذي يلغي كل احتمالات الوجع.

هل أخبرتك أني تذكرتك عند المقابر وبشدة؟ كان وجهك الوحيد الذي يبتسم هناك بينما الجميع صامتون لحد مزعج.

هل أخبرتك أني أبحث في قاموس اللغة عن كلمة أعمق

من الحب، كل قواميس اللغة عاجزة عن منحي تلك الكلمة التي أشعر بها بين ذراعيك عندما تغمرني رائحتك.

تبًا للغة يقول أوسكار وايلد: «خلق الإنسان اللغة ليخفي بها مشاعره».. لا أريد أن أخفي شيئًا، سأخبر العالم أني أحبك.

هل أخبرتك أن أوسكار وايلد يقول أيضًا: «الزواج عقوبة، إنه يشبه أن تقول أحب الكعك فيوضع الكعك في فمك مدى الحياة».

ماذا لو أني أريد الكعك مدى الحياة، وجهك كالحلوى يشيع البهجة ويحول قلبي لطفل عابث يريدك وبشدة كل صباح.

اعترافات مارس

شهرالمرأة

المرأة نصف المجتمع

وهي التي تنجب وتربي النصف الآخر

رحلة مع قطرة دماء

- ١ -

كانت تلك أول نقطة دماء تراها فجأة في ملابسها، كانت تعرف عن الدورة الشهرية، ولكنها لم تتصور أن ترعبها إلى هذا الحد.

أهم مراحل المراهقة هي مرحلة البلوغ، رغم كل التغيرات الفسيولوجية والنفسية تبقى «الدورة الشهرية» هي مفتاح الدخول إلى عالم النساء!

تتذكر أنها كانت مرتبكة لا تعرف كيف ستقول لأمها، فقررت أن تكتب لها رسالة وتختفي في غرفة أخرى، كتبت لها جملة قصيرة وطوت الورقة جيدًا وذهبت إليها، تركتها أمامها وركضت فقد ابتلعتها دائرة الكسوف بعيدًا.

تتذكر أن أمها كانت مكسوفة هي الأخرى، قالت إنه أمر طبيعي: مبروك وصمتت.

اليوم صديقتها المقربة أخبرتها أنها تقيم حفلة لابنتها لأن خراط البنات خرطها، هي سعيدة جدًا بمفتاح الأنوثة، ولكن يعكر صفو الحفلة أن أصدقاءها التي لم تأت لهن الدورة الشهرية يشعرن بالغيرة واعتذروا عن الحضور، إذن أصبحت المراهقات الآن تحتفل بالأمر.

كانت ترى أن ينمو لها ثدي كارثة يجب إخفاؤها بالكتب أو

الملابس أثناء الذهاب إلى المدرسة، حتى قرأت قصيدة لنزار قبانى «طفولة نهد»، وكيف أنه علامة مميزة يجب أن تتفاخر بها المرأة لا أن تشعر معها بالحرج.

كل التغييرات في الحياة قابلة للحب أو الكره من خلال طريقة طهي عقلك لها، وتقديمها لقلبك على طبق معد باحترافية للاستمتاع أو العقاب.

- ٢ -

في يوم من أيام المراهقة ذهبت لموعدها مع الطبيب العجوز الذي ما زال من أشهر أطباء الجلدية، لتشكو له من مشكلة حب شباب في وجهها تظهر مع كل دورة شهرية.

ضحك الرجل وقال:

هذا يعني أنك ما زلت في ريعان شبابك، ليتني يدركني حب الشباب من جديد بدلا من التجاعيد.

كتب لها العلاج، وانصرفت وهي تفكر في جملته كثيرًا، وأدركت يومها أن قطار الزمن قاسٍ ولن يوقفه أحد!

ولا يمكن رشوته.

- ٣ -

هذا المصطلح البائس «سن اليأس» الذي يطلق على الفترة التي تنقطع بها الدورة، بينما هناك مصطلح ألطف وهو «السن الذهبي».

تعانى المرأة كثيرًا مع أعراض انقطاع الطمث.

قالت لي صديقتي في هذه المرحلة:

أشعر بالصهد فجأة أثناء اجتماع في العمل، ولا أستطيع أن أتنفس، أتمنى أن أتخلص من بعض ملابسي الآن وأمام الجميع حتى أتنفس.

قالت: عشت عمري كله أكره «البرا» أو الصدرية، تلك القطعة المملة التي تحمل صدري وتخنق روحي، إلا أني مؤخرًا بدأت الانزعاج أكثرمن تهدل صدري مع السن، وأفتقد إحساس أنه كان مرتفعًا ومشدودًا يومًا ما.

أرى تجاعيد عيني تزداد في المرآة كل صباح، بدأ موعدي مع طبيب التجميل كل عدة أشهر، يبدو لي موعدًا محببًا لرشوة الزمن أن يبقيني صبية ويغض البصر عن بعض التجاعيد ليتركني أشعر بالإعجاب الذي كنت أشعر به من قبل في أعين الآخرين من الرجال والنساء.

لا نتوقع أبدًا أن نشيخ، تصدمنا الحياة عندما تمرا

كنت صغيرة أتوقع أنني سأبدو كذلك دائمًا، مغرورة

بجسدي المشدود، صدري المرتفع وبشرتي الجميلة، حتى بدأ الزمن في صفعي وأخذ كل ما أملكه من أسهم الجمال بهدوء يومًا بعد يوم.

نادمة أنا على كل الأيام التي أضعتها في الخلافات، النميمة، أوقات العمل الإضافية أو استهلاك صحتي النفسية وطاقة قلبي في العلاقات السامة، نادمة حقا لأني حمقاء، اعتقدت أن «العمر قصير» مجرد جملة عادية نقولها، لكن الآن أدركت معناها جيدًا.

نعم قصير، وكل يوم يمر بصحة وشباب لن يأتي غيره، أقول لابنتي التي تستهلك صحتها وأيام شبابها كل يوم تلك الكلمات:

عيشي الآن.. أنتِ جميلة، ولكن ذلك لن يدوم.

امرأة قوية وأخرى بائسة

اطلب حقك من الآخر بصورة مباشرة منذ البداية، وإن لم تحصل عليه فارحل، لا تنتظر مرحلة الخطوبة ثم الزواج ثم الجملة الشهيرة:

«أنا عالق في هذه الزيجة من أجل أطفالي فقط».

لا تتنازل عن أحلامك منذ أول يوم في العلاقة؛ لأن الحياة أقصر من توقعك.

من يحبك يستمع إليك ولديه مجهود لإرضائك، ومن لا يهمه الأمر يعلن بالتجاهل أنه لا يحبك ولن يفعل شيئًا سوى سرقة أيام عمرك.

لا تظل طوال الوقت في علاقة مع أحد، يتوجب عليك كل صباح أن ترسم له خريطة قلبك دون أن يتعلم وحده مع الزمن الطريق.

ابقَ مع شخص ذكي يحبك ويحترمك في شراكة حقيقية، أو لا تشكو في المستقبل من غبائه الذي دمرك.

أنت خائف من الوحدة بدونه..

ولكنك الآن حمار وحيد على ذمة قلبه.

النساء اللاتي يشكون أنهن محبطات في الحب، هن اللواتي ضحين بكل قواهن العقلية عن سقف توقعاتهن دون وعي بحقوقهن.

- لم تتكلم عندما لم يشترِ لها أزهارها المفضلة، أو ربما نسي المناسبة من الأصل.

- قالت إنها ستضحي وتركت عملها من أجله.

- عندما لم يهاتفها قالت ظروف.

- لم يشاركها أحداث يومه.. مضغوط.

- لم تهدده يومًا بالرحيل.. فضمن بقاءها للنهاية.

إذا تغاضيتِ عن كل ما سبق.. لماذا الشكوى منه إذن؟! الحب أن تكتفي بشخص عن باقي جنسه..

كيف تكتفي وهو لا يكفي؟!

كتبت على صفحتي على الفيسبوك: ما هو الفارق بين امرأة قوية وأخرى بائسة؟

- المرأة القوية مصممة على النجاح ولا تعيش دورالضحية.

تعرف كيف تعتني بنفسها نفسيًا وماديًا.

عندما يؤذيها أحدهم تجيد الابتعاد عنه.

ولكل ما سبق هي تتعافى سريعًا.

- المرأة البائسة ربما تمتلك قدرًا أقل من المشكلات.

لكنها غارقة وتبكي حالها وتشكو لكل من حولها، وليس لديها استعداد للتغيير أو المقاومة، هي مصممة على إكمال دور الضحية لآخر يوم في عمرها!

تركت سيدة لطيفة تعليقا على تلك الكلمات عن تجربتها

من التحول لسيدة بائسة على مشارف الأربعين إلى امرأة قوية مستعدة للاستمتاع بمرحلة النضج.

قالت: لقد عبرت الضفة الأخرى من خلال ثلاث خطوات:

- أولاً.. توقفت تمامًا عن إخبار نفسي أني ضعيفة وطيبة ولن أستطيع أن أتغير.

- ثانيًا.. أدركت جيدًا أن كل من يضايقني بالحياة هو بحاجة إلى وجودي أكثر مما أحتاجه أنا.

- ثالثًا.. يوميًا أقول لنفسي أنا أستحق معاملة أفضل، لماذا أقبل الأقل عندما أستطيع أن أحترم نفسي وأبتعد عن الإهانة وقلة التقدير؟

يقولون دائمًا: «الأربعينات هي إعادة الثلاثينات برائحة النضج».

نقلت نصائحها كما كتبتها تمامًا بصدق؛ لأني واثقة أن كثيرًا من النساء يحتجن لقراءتها.

أنتِ في البداية تظنين أن التحول من بائسة لقوية صعب، وأنك كبرتِ بالعمر وأثقلت كتفيك الهموم، لكن القصة تستحق، ستعتادين الأمر وتجلبين لحياتك الكثير من الرضا.

سأخبرك بأمر بسيط جدًا عن التحول من خلال عادة غذائية شائعة، كنت مدمنة سكر، أتناول كوب الشاي محلى بثلاث ملاعق على الأقل.

وظننت أنه من المستحيل أن أصل حتى لنصفهم، الآن بعد

شهور لم يعد في بيتي أي سكر، وأتناول كل المشروبات بطعمها الأصلي، حتى أني نسيت كيف كانت وهي محلاة.

تبدو عادة بسيطة، لكنها أسعدتني وأشعرتني أنني امرأة قوية أستطيع الاستغناء عن الأشخاص السلبية مثل تركي لمكعبات السكر واستعادة لياقتي الجسدية أو النفسية بسهولة.

اضغطي على نفسك لتغيير أي شيء مؤذٍ من عادات أو بشر، في البداية ستشتاقين، ولكن لاحقا ستنسين أنها كانت موجودة!

أميرة القلوب

الأميرة ديانا في حوار تليفزيوني كانت تتحدث عن القصرالملكي، وتقول إنهم لا يريدون لها أن تصبح ملكة، وعندما سألها المذيع لماذا قالت:

يظنون أني غير مناسبة لأني أفعل الأشياء بطريقة مختلفة.

لا أتبع قواعد الكتاب بل أقود من القلب، وليس العقل.

ولكن على أحدهم أن يفعل ذلك ويدفع الثمن.

لم يرحل مع ديانا قلبها الممتلئ بالحب، بل اقتسمه القدر بين ولديها لنرى الأميرين العاشقين يعيشان كل هذا الحب.

***

«أفعل ما يمليه عليك قلبك من أمور صائبة،

لأنه سيتم انتقادك مهما فعلت من أمور».

إلينور روزفلت

مارلين مونرو في شوال بطاطس

عام ١٩٥١ انتشرت على أغلفة المجلات صور لمارلين مونرو وهي ترتدي «شوال بطاطس».

كتبت صحفية مقالًا انتقدت فيه ذوق مارلين وقالت إنه مبتذل ورخيص، من الأفضل أن ترتدي شوالا قد يكون مناسبًا أكثر.

ترك شخص تعليقا أنه لو ارتدت شوالا ستكون مثيرة أيضًا.

كانت تلك الفكرة جيدة للغاية كي ترد مارلين على ما قالته الصحفية، وارتدت مجموعة من الأشولة كي تثبت أنها تستطيع أن تكون مثيرة وجميلة حتى وإن ارتدت شوال بطاطس.

اليوم بعد مرور كل تلك السنوات، أتصفح الفيسبوك وأرى الصور، لم تكن في نظري فقط امرأة مثيرة بل ذكية أيضًا، المرأة الذكية تضع جزءًا من روحها على ما ترتديه ليراه البشر من منظور جديد وعلى طريقتها الخاصة، ثقتها بنفسها ونجاحها تجعلها مهما ارتدت مثيرة.

منذ شهور اشتريت بنطلونًا فضيًا، وعندما رأته صديقتي قالت إنه براق للغاية، ولا يعجبها على الإطلاق.

دافعت عنه باستماتة، كم أنه يشبه شخصيتي، وحكيت أني وقعت في غرامه منذ اللحظة الأولى، رغم أني لا أعرف

أين سأرتديه أو متى!

كنت ذاهبة أمس لحفل موسيقي وتأخرت في النوم عصرًا؛ لأني أستيقظ فجرًا مع أطفالي للمدرسة، فتحت خزانتي لأقرر أن أرتدي هذه القطعة للمرة الأولى، وفي خلال وقت قصير تبعها باقي القطع الأخرى من باقي الملابس والاكسسوارات.

كل من قابلته يومها أسمعني كلمات عن أناقتي، حتى صديقتى شخصيًا عندما شاهدت الصور قالت لي يبدو البنطلون رائعًا.

هناك نوعان من النساء على الأرض؛ امرأة تقليدية تخوض الحياة بمبدأ «البطة»، لا تريد تجربة الجديد أو طبخ وصفات غير تقليدية، وتحصل على الأحلام الآمنة مع رجل يوفر لها مالا وأطفالا ولا تعمل ولا تحلم.

وامرأة مجنونة ملولة تحلم كل ليلة، ترتدي ما تشاء وتطبخ كل جديد، تقع في غرام رجل وتكوّن معه أسرة، لكن ما زال لديها شغف وحلم ومساحة خاصة لها وحدها، تلك المرأة «عصفورة».

يحتاج العالم إلى المزيد من العصافير..

فهو ممتلئ للغاية بالبط.

اعترافات أبريل

شهرالكذب

مأساة الكذاب ليس في أن أحدًا لا يصدقه
وإنما في أنه لا يصدق أحدًا.

جورج برنارد شو

كذبة أبريل

(April Fools› Day) هو مناسبة تقليدية في عدد من الدول توافق الأول من شهر أبريل من كل عام، ويشتهر بعمل خدع في الآخرين، يوم كذبة إبريل لا يُعد يومًا وطنيًا أو مُعترفًا به قانونيًا كاحتفال رسمي.

تعد هذه المزحة مُنتشرة في غالبية دول العالم باختلاف ألوانهم وثقافاتهم، وذهبت أغلبية آراء الباحثين على أنها تقليد أوروبي قائم على المزاح، يقوم فيه بعض الناس بإطلاق الإشاعات أو الأكاذيب، ويطلق على من يصدق هذه الإشاعات اسم «ضحية كذبة أبريل».

لا توجد حقيقة مؤكدة لأصل هذه العادة، رجحت بعض الآراء أن أصل هذا اليوم هو أن الكثير من مدن أوروبا ظلت تحتفل بمطلع العام في الأول من أبريل، حيث بدأت هذه العادة في فرنسا بعد تبني التقويم المعدل الذي وضعه شارل التاسع، وكانت فرنسا أول دولة تعمل بهذا التقويم، وحتى ذلك التاريخ كان الاحتفال بعيد رأس السنة يبدأ في يوم ٢١ مارس وينتهي في الأول من أبريل بعد أن يتبادل الناس هدايا عيد رأس السنة الجديدة.

ثم جاء البابا غريغوري الثالث عشر بنهاية القرن السادس عشر وعدل التقويم ليبدأ العام في ١ يناير، وتبدأ احتفالات

الأعياد من ٢٥ ديسمبر، وأطلق الناس على من ظلوا يحتفلون حسب التقويم القديم تعليقات ساخرة لأنهم يصدقون (كذبة أبريل)، لكن «قصص كانتربري» للكاتب جيفري شوسر نقضت هذه النظرية وقالت إن حكايات «كذبة أبريل» تعود للقرن الرابع عشر وقبل قدوم البابا غريغوري الثالث عشر.

انتشرت إلى البلدان الأخرى وانتشرت على نطاق واسع في إنجلترا بحلول القرن السابع عشر الميلادي، ويطلق على الضحية في فرنسا اسم السمكة، وفي اسكتلندا نكتة أبريل.

ويرى آخرون أن هناك علاقة قوية بين الكذب في أول أبريل وبين عيد هولي المعروف في الهند، والذي يحتفل به الهندوس في ٣١ مارس من كل عام، وفيه يقوم بعض البسطاء بمهام كاذبة لمجرد اللهو والدعاية ولا يكشف عن حقيقة أكاذيبهم هذه إلا مساء اليوم الأول من أبريل.

وهناك جانب آخر من الباحثين في أصل الكذب يرون أن نشأته تعود إلى القرون الوسطى، إذ إن شهر أبريل في هذه الفترة كان وقت الشفاعة للمجانين وضعاف العقول، فيطلق سراحهم في أول الشهر، ويصلي العقلاء من أجلهم، وفي ذلك الحين نشأ العيد المعروف باسم عيد جميع المجانين أسوة بالعيد المشهور باسم عيد جميع القديسين.

وهناك باحثون آخرون يؤكدون أن كذبة أول أبريل لم تنتشر بشكل واسع بين غالبية شعوب العالم إلا في القرن

التاسع عشر.

والواقع أن كل هذه الأقوال لم تكتسب الدليل الأكيد لإثبات صحتها، وسواء كانت صحيحة أم غير صحيحة فإن المؤكد أن قاعدة الكذب كانت ولا تزال أول أبريل، ويعلق البعض على هذا بالقول إن شهر أبريل يقع في فصل الربيع، ومع الربيع يحلو للناس المداعبة والمرح.

وقد أصبح أول أبريل هو اليوم المباح فيه الكذب لدى جميع شعوب العالم فيما عدا الشعبين الإسباني والألماني، والسبب أن هذا اليوم مقدس في إسبانيا دينيًا، أما في ألمانيا فهو يوافق يوم ميلاد «بسمارك» الزعيم الألماني المعروف.

أشهر الأحداث التاريخية:

كان كارول ملك رومانيا يزور أحد متاحف عاصمة بلاده في أول أبريل، فسبقه رسام مشهور ورسم على أرضية إحدى قاعات المتحف ورقة مالية أثرية من فئة كبيرة، فلما رآها أمر أحد حراسة بالتقاطها، فأومأ الحارس على الأرض يحاول التقاط الورقة المالية الأثرية، ولكنه اكتشف الخدعة لاحقًا، وفي سنة أخرى رسم الفنان نفسه على أرض ذلك المتحف صورًا لسجائر مشتعلة، وجلس عن كثب يراقب الزائرين وهم يهرعون لالتقاط السجائر قبل أن تشعل نارها في الأرض الخشبية.

وفي رومانيا أيضًا وشعبها شغوف جدًا بأكاذيب أول

أبريل، حدث أن نشرت إحدى الصحف خبرًا جاء فيه أن سقف إحدى محطات السكة الحديدية في العاصمة هوى على مئات من المسافرين وقتل عشرات وأصاب المئات بإصابات خطرة، وقد سبب هذا الخبر المفزع الذي لم تتحر الصحيفة قبل نشره هرجًا وذعرًا شديدين، وطالب المسؤولون بمحاكمة رئيس تحرير الصحيفة الذي تدارك الموقف بسرعة وبذكاء فأصدر ملحقًا كُذِّبَ فيه الخبر، وقال في تكذيبه: كان يجب على المسئولين قبل أن يطالبوا بمحاكمتي أن يدققوا في قراءة صدور العدد الذي نشر فيه هذا الخبر، فقد كان في الأول من أبريل، ومن يومها دأبت الجريدة على نشر خبر مماثل في أول أبريل من كل عام.

كذبة بيضاء

هل فعليًا هناك ألوان للكذب؟

كذبة بيضاء أو سوداء أو رمادية اللون..

ويختلف لون الكذبة بمدى اقترابها للحقيقة أو موقعها على مقياس الضرر!

يقصد من «الكذبة البيضاء» أنها غير مؤذية، ولكن هذا ليس صحيحًا، فكل الكذب مؤذٍ ومضلل، ونقص شجاعة واضح لإنقاذك من موقف لا تملك أن تقول به الحق.

هناك كذب طيب مثل الذي تكذبه أمك عندما تقول إنها لا تشتهي آخر موزة لأنك ستأكلها أنت، أو يقول أبوك إنه لا يشعر بالبرد ليدفئك بمعطفه.

أنا لا أعتبره كذبًا، بل هو «إيثار»، تمنح ما ترغب لمن تحبه أكثر منك، وتنكر حاجتك أنت إليه.

وهناك الكذب الذي كان يدفعنا الكبار لقوله في صغرنا.. كانت والدتك تقول عندما يرن الهاتف ولا تريد التحدث لطنط فلانة: أخبرها أني في الحمام.

كان والدك يقول: أخبر من على الباب أني نائم، للتهرب من مقابلته.

كل تلك الكذبات البيضاء التي لا تضر أحدًا أضرتك أنت، وعلمتك أن الكذب وسيلة هروب ناجحة طالما لم تضر أحدًا.

لكن الموضوع يتطور فيصبح من السهل أن نخرج من ورطة ما بالكذب ونخرج من خيانة ما بالكذب.

أصبحت علاقات كثيرة في المجتمع معقدة وغير آمنة، مع زيادة زراعة مساحات شاسعة من اللاصدق بين البشر.

تذكر في كل مرة تكذب هل حقا يمنحك الكذب مخرجًا؟ أم يضعك في مأزق أكبر؟!

كذب العشاق

عارفة يا ريم؟ من ساعة ما بوستيني في المطار وأنا ماغسلتش وشي.

ليه يا حسام؟ ماعندكوش مياه في بيتكوا ولا إيه؟ أنت ألذ كداب في الدنيا.

- الرائع الراحل أحمد زكي من فيلم «امرأة واحدة لا تكفي».

أحيانا الغزل هو الكذب الجميل، فالعاشق لا يكذب ولكن مرآة الحب عمياء.

كتبت صديقة على الفيسبوك تسأل:

ما هي أشهر كذبات الرجال؟

كانت الإجابات..

- أنا هفضل أحبك على طول.

- مش شايف أي ست غيرك ولا بابص على حد وأنتي معايا.

- أنا تعبان مع مراتي بس مكمل علشان العيال.

- مش هتأخر.

ثم كتب صديق مشترك غيظًا منها يسأل عن أشهر كذبات النساء؟

كانت الإجابات:

- أنا ما يهمنيش الفلوس.
- مش غيرانة منها طبعا.
- عشر دقايق وهبقى خلصت لبس وجاهزة.
- أنا مش زعلانة على فكرة.

اختلاف طباع الرجال عن النساء يدفع أي طرف منهم للهرب سريعًا من حرب محتملة من خلال «كذبة»، لكن الكذب يغرس سكينه الحاد في قلب الثقة، وتموت العلاقة ببطء، تذكر أن الزمن يبني بينكما جسر محبة أو فجوة من الجحيم اليومي والذكريات المؤلمة.. هكذا هي العلاقات تبنى على الثقة.

قال لي صديق: هي كاذبة لأنها ظلت تخبرني طوال عامين أنها تحبني وستنتظرني وتتحمل ظروف الحياة حتى نتزوج، ثم تركتني وتزوجت مديرها في العمل لأنه أغنى.

مشاعر الإنسان تتقلب كل يوم، ربما كنت تحب إنسانا ثم أصبحت لا تحبه بعد سنوات، هل كان إخبارك له عن حبك كذبة؟

هل كل الوعود التي كسرناها بعد فترة تعد كذبًا؟

الله أعلم بالنوايا، وثبات القلوب منحة إلهية، لكن يظل العبث بمشاعر إنسان عن عمد أسوأ جريمة إنسانية لا يعاقب عليها قانون الأرض، ولكن حتما دائمًا هناك عدل السماء..

فأحسنوا النوايا في الحب.

اعترافات مايو

شهر العمل

سبب تسمية هذا الشهر بهذا الاسم نسبة إلى مايا إلهة التكاثر والنمو والخصوبة لدى الرومان، وهو يشتهر في مصر بعيد العمال

العمل حياة

حديث (العمل عبادة) لا أصل له في كتب الحديث والأثر، ولكنها تبقى المقولة المحببة لقلبي على الإطلاق؛ لأنه ليس هناك على كوكب الأرض دواء فعال لمعظم أوجاع الروح سوى العمل.

العمل يقتل الفراغ ويسبب السعادة، سواء بالمقابل المادي أو الخبرة أو شعور الإنسان بقيمته.

ويساعد عقلك على استبدال الأفكار السلبية وقتلها وزراعة أخرى إيجابية في نفس الخلايا.

كل أنواع العمل يحتاجها الإنسان لإقامة حياة..

أو بناء حياة مهدومة..

يعتبر قانون الحياة كلما عملت أكثر كلما زادت قوتك.

كثيرة هي أنواع العمل بين..

- العمل التطوعي الذي يعتبر أسمى أنواع العمل، فأنت تخدم إنسانا أضعف بلا مقابل سوى الخير وبركة الدنيا وثواب الآخرة.

وثبت علميًا أن العمل الخيري يساعد على تحسين صحة الإنسان النفسية.

قرأت تعليقًا لسيدة قالت ردًا على أخرى كتبت «أريد الانتحار»:

عزيزتي لو لم ترغبي في حياتك فيمكنك أن تمنحيها للآخرين من الأطفال اليتامى أو كبار السن أو المرضى.

- عمل أبدي مقدس لا ينتهي مثل الأبوة والأمومة، ليس هناك إجازات أو فترات راحة أو إذن انصراف أو إجازات مرضية، وليس هناك أيضًا مقابل سوى الحب.

وهو دائما يستحق، لا شيء يأتي في المقام الأول سوى «العائلة».

- وظيفة يومية بمرتب ثابت، زملاء عمل والكثير من الحقوق والواجبات، ساعات عمل رسمية.

لم أهتف يومًا لشعار «حب ما تعمل حتى تعمل ما تحب»، فالحب ليس بالإجبار أو بقرار، لكن يبقى من المنطقي التفكير المتوازن في وظيفة تمنحك بعض الاستقرار بجانب تفكيرك المستمر في خلق العمل الذي تحبه بجانبه، إيجاد شغفك في الحياة، ستوازن بين العملين حتى تترك الوظيفة الثابتة يومًا وتحلق بأجنحة طويلة وراء شغفك ولا تقع.

- أقرب العمل لقلبك هوعمل تحبه تحقق به شغفك وتبدع في تفاصيله، تتميز أنت وحدك ببصمة في أدائه، والمقابل اسم يذكره التاريخ أو مقابل مادي محترم إلى جانب الشهرة والنجاح كل صباح.

منذ أعوام كرمتني جامعتي لأنني برعت في تحويل مستقبلي المهني من نجاح علمي أو وظيفة ثابتة لخلق

وظيفتين في ساحة الإبداع.

كانت الحفلة في مكتبة الاسكندرية، وقفت على مسرح المكان الذي كنت أعمل به يومًا لأتكلم عن مسيرتي المهنية منذ التخرج، والقرارات المهمة والصعاب التي واجهتني حتى وصلت اليوم لهذا المسرح، لأصبح قدوة لشباب ما زالوا في خطواتهم الأولى.

درست العلوم وتفوقت بها كنت الثانية على القسم، تخليت عن البحث العلمي في سبيل المجال العملي، تنقلت بين الوظائف العلمية لسنوات، وكانت آخر المحطات مكتبة الإسكندرية.

كنت في هذا الوقت وقعت في غرام صناعة الشموع، أمضيت سنوات بين التعلم والتجربة والصناعة والبيع حتى قررت افتتاح محلي الخاص.

بعد شهور من الإرهاق كان عليّ أن أختار بين الوظيفة الثابتة بالمكتبة أو الاستقالة والاحتفاظ بشغفي ومحلي فقط.

حذرني الجميع من المغامرة، لكن كنت أعرف أن أجنحتي طويلة والبقاء في وظيفة سيحولني لبطة مستقرة سعيدة.

استقلت وعملت بتركيز ومجهود على أن يكبر عملي، وبالفعل طورت الصناعة وانتقلت لمحل أكبر، وبدأت في السفر وإعطاء دورات تدريبية، وما زلت إلى الآن منذ أكثر

من خمسة عشر عامًا أملك علامة تجارية مميزة في عالم الشموع.

إذا أردت أن تبني مستقبلا يجب أن تهتم لأربعة أشياء:

- اعمل بحب.

لن تستطيع أن تكمل في عمل دون الشغف، اتبع شغفك، دائمًا هناك موهبة أو تميز لدى كل إنسان حتى بجانب الوظيفة الثابتة أو بجانب الأمومة للنساء في المنزل.

يمكنك بدء عمل صغير بتأسيس صفحة على مواقع التواصل الاجتماعي والبدء ببعض المنتجات حتى يبدأ البشر في معرفتك وستكبر يومًا بعد يوم.

- لا تقارن نجاحك بالآخرين.

يقول ستيفن كوفي في كتابه «العادات السبع للبشر الأكثر فاعلية» عن المقارنات، إن هناك بشرًا يفكرون أن العالم يسع نجاح الجميع، وكلنا متميزون بأشكال مختلفة، وأن نجاح الآخرين لا يقلل من شأني، وبالتالي لا داعي للمقارنة بل العمل في طريقي والوصول للهدف، والعالم كرغيف خبز يمكن أن يحصل الجميع منه على جزء.

ونوع على العكس يرى أي نجاح شخص آخر تهديدًا لنجاحه الشخصي وتقليلا من قيمته، لا يمدح أحدًا ولا يقدر أو يشجع.

وغير محبب لقلبه على الإطلاق تقديم المساعدة أو

المعلومة، العالم كقطعة خبز، ومن يحصل على قطعة فهو يقتطع من نصيبه الشخصي.

- تعلم من أخطائك.

عند أول أزمة مالية أو إنسانية في العمل نفقد التوازن، بعضنا يرى أن هذا الفشل كافٍ لإغلاق هذا الباب والجلوس في منطقة آمنة دون الطيران وراء حلمك وهذا غير صحيح.

خلقت الأزمات والفشل للتعلم، ولجعلك قادرًا على التفكير في حلول أخرى.

ربما كانت تلك هي طريقة القدر في فتح باب أكبر، هي إغلاق هذا الباب الآن في وجهك.

لا تيأس.. اجعل عقلك يركزعلى النظرة الإيجابية عند كل أزمة.

- التطوير.

لن ينجح عملك دون خطة تطوير، من ضمنها وسائل الدعاية ومتابعة الجديد في سوق عملك وتطوير فكرتك أو منتجك.

ضع الكثير من الأشياء الجديدة التي تجعلك تتحدى نفسك وتجذب جمهورًا أكبر.

فى النهاية العمل سيساعدك على خلق حياة..

ازرع فكرًا .. تحصد عملا.

ازرع عملا .. تحصد عادة.

ازرع عادة .. تحصد مصيرًا.

أنا أستيقظ كل صباح بثلاث وظائف مختلفة؛ أم وصانعة شموع وكاتبة، وقد اعتدت الأمر بمرور السنين وأصبح عادة محببة، أعمل كثيرًا وأعمل بحب.

العاشق الزئبقي

كل ما تذكره اليوم عن شخص معين في حياتك العاطفية الماضية أنه فجأة اختفى، حتى إن زعمت أنه اختفاء غير مبرر، إلا أنه حتمًا كان لديه شيء غير قادر على مشاركته معك.. فاختفى!

كان من الأسهل أن يتركك وحدك لأنه يحميك، ربما يكون من ذاته، ربما من الظروف المحيطة به.

تلك وجهة نظره ليبدوعظيمًا لم يكسر قلبك.

لكن وجهة النظر الأخرى تقول إنه «جبان».

ليس هناك وصف آخر يليق بشخص قال إنه يحبك وانسحب من الحرب أو الخلافات أو الالتزام.

لا يملك الشجاعة الكافية لأن يعلن أنه غير قادرمثلا على الزواج أو حل مشكلة تعاني منها العلاقة، أو صبره قليلاً على بذل مجهود في البناء أو الإصلاح أو غير قادر على الإعلان أنه مريض نفسي أو خائن أو غير راضٍ عن نفسه أو أو أو.. هناك الكثير من الأسباب ولكن النتيجة واحدة.

الأسهل أن ينسحب ويختفي، لذلك كل عاشق زئبقي يستحق أن تكون أنت أكثر منه شجاعة وتتجاهله عندما يعود!

أخبر نفسك كلما تذكرت بالآتي:

- لم يكن بالحياة.

- لم يأتِ لعالمي.

- هل أستحق شريكًا أقل قوة مني أو دفاعًا عني أوعن كيان علاقتنا؟

- هل يستطيع شريك حياة جبان حماية ظهري أو إسعادي؟

إنها مسألة معقدة للغاية، ولكن ما أعرفه حقا أنه سيعود ليتفقد بفضول ما حدث لك..

كلهم يعودون يومًا..

إما للاعتذار أو طلب الرجوع..

أو حتى من على مسافة لمجرد الاطمئنان على قلبك المكسور.

لا أحد يختفى للأبد إلا بالموت!

غير ذلك دائمًا فضوله يجعله يراقبك من بعيد، وفي مناسبة ما يجس النبض ويرسل لك رسالة.

كان الفصل الثالث والأخير والأهم في كتابي «كتالوج الحب» يتكلم عن فكرة المجهود في العلاقات والعمل على إصلاحها أو إنعاشها.

العشاق الذين يكررون أخطاءهم ولا يسعون لعلاجها هم الأكثر عرضة للانفصال.

لا يحاولون إصلاح عطل طرأ في منتصف الطريق،

فيتركون السيارة ويشترون غيرها، وربما كانت طريقة قيادتهم الخاطئة هي ما يدفع كل سيارة جديدة للاحتراق.

سيبقى هذا الإنسان يجرب حتى ينتهي به الأمر وحيدًا.

أما العاشق الذي يعرف أن العلاقات مثل الاستثمار، لماذا أضع مرتب كل شهر في بنك مختلف وأشتت نفسي ويسقط من قلبي الكثير من الوقت والمجهود في كل علاقة؟

يدرك أنه يجب أن يعمل على حل مشكلة تلك العلاقة للنهاية، وفي الغالب سينجح، وهذا ما يجعل العلاقات تستمر لعشرين عامًا من الزواج وأكثر؛ لأنهم عشاق متطورون لا يبدلون الأشياء بل يصلحونها.

لكن احذر..

هناك علاقات نبذل بها مجهودًا ونعمل عليها، ونشعر في النهاية أننا «نحوّش في قلب مخروم»، يجب أن نعمل على التعافي من تلك العلاقة السامة والوقوع في الغرام من جديد، من الغباء الاستمرار في الزراعة على أرض بور.

كل الأمثلة الزئبقية مضرة للصحة النفسية وصحة القلب، ويجب أن تختفي من حياتك بقرارمن العقل قبل أن يخذل قلبك الذي لا تملك غيره!

اعمل على عقلك

سألتنى المذيعة في لقاء تليفزيوني:

أتابع القراء وهم يسألونك كيف استطعت في السنوات الأخيرة تغيير نمط حياتك وأصبحتِ بهذا الإشراق؟

أجبت:

غيرت عقليتي - I changed my mindset

العقلية هى الطريقة التي يتيح لك عقلك بها رؤية أمور حياتك، وبذلك تتحكم في يومك ومستقبلك وحتى ماضيك.

تنقسم العقليات إلى نوعين؛ عقلية ثابتة وعقلية قابلة للنمو.. العقلية الثابتة تجعلك تنظر إلى المواقف بسلبية، ترى كل طوبة في الطريق على أنها سد يمنعك من المرور، ومع كل فشل أنه نهاية الأمر، أنت سجين عقلك الثابت.

النوع الآخر العقلية القابلة للنمو، ترى في كل وضع جديد ميزة تستطيع استخدامها، ترى أن هناك فرصة من كل فشل على أنه تجربة يمكن التعلم منها.

أدركت جيدًا أن ما أفكر به الآن هو ما سأصبح عليه، وهو ما يدفعني للأمام أو للسقوط، عقلي كسيارة جامحة إن لم أستطع قيادتها في شوارع الأمل ستصطدم بقوة في شجرة اليأس.

بدأت القصة عندما كانت الحياة قاسية تمامًا، عقلي ليس

صديقي المفضل، يقفزعلى الجانب الآخر ويمنح نفسه لقب عدو، يهاجمني بضراوة بطلقات من الأفكار السلبية التي حولت حياتي لجحيم، حتى انتهت الحرب وعقدنا هدنة وغيرت عقليتي فتغيرت الحياة.

عزيزتي لقد صافحت الموت يدًا بيد..

فأدركت بعد الكثيرمن الألم النفسي والمرض الجسدي قيمة الحياة.

هذا الجسد الآن ما زال عفيًا قادرًا على العيش، وهذا الوجه الخالي من التجاعيد حتى الآن ما زال قادرًا على الابتسام.

فلماذا لا أستغل الأيام الجيدة والوجه المبتسم وأخزن اللحظة وأساعد الآخرين على ممارسة الحياة بشغف كل صباح.

الحياة نعمة يقدرها من كاد يفقدها يومًا، نصف أيامنا نقضيها بين المرض والحزن وأعباء الحياة المؤلمة، فلو أن هناك شيئًا نستطيع فعله كل صباح يكون استثمار نعمة أن الله منحنا فرصة جديدة واستيقظنا.

سأخبرك سرًا..

لقد ساعدني كثيرًا «تحدى المائة يوم سعادة» على تغيير نظام عقلي في رؤية الأشياء، هو تدريب بسيط؛ أن يكتب الإنسان في نهاية اليوم على ورقة شيئًا حدث خلال يومه

وأسعده..

- أكلة شهية.
- أغنية جميلة.
- السفر والمغامرات.
- مقابلة صديق.
- نجاح في العمل.
- حضن من شخص تحبه.
- ابتسامة طفلك.
- شراء شيء جديد.

قائمة طويلة من الأشياء التي تحدث لنا، وإن لم تحدث فهناك أشياء يمكننا أن نصنعها بأنفسنا لتمنحنا المزاج الجيد.

لقد تكلمت سابقا في مقال «مطبخ السعادة»، أن هناك أربعة هرمونات للسعادة يمكن للإنسان زيادتها بنفسه بصنع عادات يومية جديدة.

قال صديقي عمر طاهر في مقاله عن التأجيل:

«نؤجل القراءة باعتبارها عملا يحتاج إلى صفاء ذهني ومزاج، المفاجأة التي لن يخبرك بها أحد أن القراءة هي التي ستمنحك الصفاء الذهني والمزاج لا العكس».

هذه الجملة غيرت وجهة نظري عن السعادة؛ لأننا دائمًا ننتظر اللحظة السعيدة أن تأتي لنا، ثم ندرك بعد القفز درجة على سلم النضج أننا يجب أن نصنعها لأنفسنا الآن.

لو لم يحدث شيء سعيد لأكتبه سأصنع كوبًا ساخنًا من الشاى بالفراولة أستنشق رائحته، أضع أغنية لفيروز وأختلس رغم أنف الحياة خمسة عشر دقيقة من المتعة وحدي في شرفتي وسأكتب ذلك.

هكذا يلهي الإنسان عقله يوميًا عن التفكير الزائد في الماضي وكل من خذلوه ولماذا وكيف هان الود عليهم، مصائب العمل، صحته التي أصبحت في تدهور، صديقه المزعج الذي لا يعرف هل يتجاهله أم يبوح له.

ويرحم تلافيف دماغه من الهري الرهيب عن المستقبل الذي سيترتب على اللحظة الحالية وما أصنعه لنفسي الآن.

بعد أن أنهيت التحدي اعتاد عقلى المنهج الإيجابي في البحث عن ما يسعده، أصبح قادرًا بسهولة على ممارسة القيادة في شوارع الأمل بدلا من التسكع غير اللائق مع كل ما يؤلمه.

ثم بدأت تحديًا من نوع آخر أطول وأعمق «تحدى ٣٦٥ يوم في نعمة»، أكتب يوميًا لأشكر الله على نعمة استمتعت بها على مدار يومي، قال لي أستاذي مفيد فوزي عندما سأل الشيخ الشعراوي - رحمه الله - كيف تدوم النعم يا مولانا؟

قال له «بالحمد».. ولئن شكرتم لأزيدنكم.

قرأت دراسة مؤخرًا عن اعتياد العقل على منهجية التفكير اليومب للإنسان وتكرارها.

بمعنى أنك لو قررت أن تشكو فقط سلبيات اليوم فسيعتاد عقلك، وبعد فترة يكرر لك النمط المؤلم بصورة أشرس.

يحتاج العقل ٤٥ يومًا من التِّكرار لعادة تشكّلت حديثا لتشعر أنّك طبيعي.

فى البداية سوف تواجه عدم الرّاحة، تنفس بعُمق، تمرّن على تقبّل ذلك، وابقَ على الطّريق!

الحياة قصيرة، هناك شخص اليوم لم يستيقظ من النوم.

ولكن أنا وأنت استيقظنا.

اعترافات يونيو

الضغط العصبي

أنت الآن في منتصف العام

هل يبدو المنتصف مضغوطًا بين شيئين؟

هل تشعر أنك حققت ما كنت تهدف له منذ بداية العام؟

يمكنك أن تشعر أنك خسرت نصف الطريق

أو أنه ما زال هناك النصف الآخر لتغيير كل شيء!

إنه عقلك وأفعالك..

اختر بحذر كيف تفكر في كل شيء يا صديقي.

جبر الخواطر

أكثر الأشياء المبهجة التي تعلمتها مؤخرًا أن..

«جبر الخواطر سحر».

يجبرك الله كلما جبرت بخاطر إنسان.

صديقتي حامل في شهرها السابع، كلما قابلت والدة زوجها توبخها على زيادة وزنها بطريقة ملحوظة، رأيتها اليوم كانت تبكي وتشكو لي!

لم أعرف بماذا أواسيها لترتفع معنوياتها قليلا..

يكفيها عبث الهرمونات بأفكارها.

والتعب الجسدي الذي يزداد مع زيادة وزن الطفل بداخلها.

والخوف الذي يلاحقها كلما اقترب موعد الانفجار الدامي المسمي بالولادة.

داعبتها قائلة:

يا عزيزتي أطاح السن بذاكرتها ولا تسترجع أيام حملها في زوجك كم كانت ربما أكثر وزنا منك!

ابتسمت، ولكن يكسو الحزن ابتسامتها..

احتضنتها بشدة واقترحت أن تقوم بجلسة تصوير الأسبوع القادم، الحمل حالة مؤقتة ومعجزة الله للنساء، يجب أن تستمتع بها وتوثقها وستنشغل بالتفاصيل المبهجة ولن تفكر.

ظلت صديقتي الأخرى طوال الطريق إلى طبيب الأطفال خائفة ومنزعجة من التفكير، لا تعرف، ألم يكفِها مرض طفلها ألمًا ليبدأ في إلقاء الآخرين اللوم على كتفها أيضًا؟

تلومها أمها إذا التقط دور برد..

كان يجب أن تزود عدد ملابسه الداخلية، أو تغلق النوافذ جيدًا وتنتبه إلي الجو الصباحي أكثر أثناء نزوله المدرسة، ربما من واجبها دراسة موقع ثقب الأوزون وعمل بحث علمي عن فيروس البرد لاحقًا.

يلومها زوجها على دور إسهال..

إذا التقط شيئًا ما في معدته إذن لم تغسل الطعام جيدًا، ربما لأنها سمحت له بطعام سريع في النادي، أو سقطت منه حلوى ثم أكلها ولم تنتبه، ربما لم تنظف يديه، ومن المحتمل أنها السبب في تلوث الطعام والهواء الذي نعيشه وليست وزارة البيئة.

هذه المرة التقط ابنها فيروسًا من المدرسة منتشرًا بين الأطفال، ولن يستطيع أن يلومها أحد!

لكنها كانت خائفة طوال طريق الذهاب إلي الطبيب، وغاضبة في العودة مثل كل المرات السابقة.

أفكر لماذا لا يحنو البشرعلى بعضهم البعض في الأيام الصعبة؟ ما فائدة العائلة لو لم تغمرنا بالحب والدعم؟!

ماذا يستفيد إنسان من السخافة على آخرعوضًا عن

محبته؟!

وبعيدًا عن عائلتك هناك أيضًا الكثير من الاختيارات اليومية التي تختار بها جبر خاطر إنسان.

لتكن تلك نيتك ليجبر الله بخاطرك.

- كلمة طيبة لشخص يعمل على باب حمام في مطعم.

- ابتسامة في وجه شخص يحمل عبء المرض ربما تغير يومه.

- مساعدة والدتك في عمل بسيط في المنزل يخفف عنها ويشعرها بمحبتك واهتمامك.

- مكالمة هاتفية أو رسالة في مناسبة لصديق يحتاج إلى الدعم.

- صدقة لا تنقص من مالك ولكن تطهر قلبك.

أومن بمصطلح «الكارما»، انتبه لافعالك بتاخد لفة ورجعالك، ما تزرعه من خير حولك يعود إليك ويحاوطك أنت!

***

أنت هتفضل تكتم في قلبك لحد ما تلاقي نفسك بتعيط عشان حد عملك الشاي من غير نعناع.

فيلم «المساطيل» ١٩٩١.

تقلبات الطقس والمزاج

عندي اعتراف بمناسبة الحر الرهيب..

أنا كائن غير صيفي على الإطلاق.

باكتئب اكتئاب موسمي وبانهار جسديًا ونفسيًا.

الحر بيسبب لي panic attack مش عارفة أتنفس وضربات قلبي بتزيد وضغطي يوطى.. ولو مع ولادي بخاف زيادة.

جسمي بيتعب من التكييف وخلقي بيبقى ضيق لا عارفة أنام، أصحى، أشتغل، أطبخ، أروح تمارين العيال، لا عارفة ألبس إيه في البيت أو الخروج وكمان مش عايزة أخرج قبل الساعة ٦ مساء.

الناس الفرحانة بدخلة الصيف يصيبني أمامهم ذهول رهيب، طيب حد يعلي ضغطي الواطي وأنبوبة أوكسجين وأنا هتعامل.

نص ستات الكوكب واقفين ورايا في طابور بيهتفوا..

«نحن نلعن الصيف»

بينما النصف الآخر في الطابور المعاكس..

«نحن نلعن الشتاء»

والهدوم التقيلة وكلفتة العيال وأدوار البرد والدكاترة والسواقة في المطر.

سواء أنت واقفة في طابور الصيف أو الشتاء لازم نعترف.. الستات كائنات الطقس بيأثرعلى مودهم وحالتهم النفسية بشكل رهيب، لازم تتقبلي بطريقة طبيعية مزاجك المتقلب طبقا لحال السماء وليس مع الهرمونات فقط.

الغضب

الغضب كالحمض يؤذي الوعاء الذي يحويه أكثر من أي شيء آخر يتم سكبه عليه.

أتعجب أحيانا من سيطرة بعض البشر على أعصابهم، تعودت أن أغضب وأظل أصرخ كالمجنونة، وكان عندي ثلاثة أسباب:

- ما تكتمه في قلبك يأخذ من عافيتك.
- ما لم تقله في وجهه الآن، ستظل تفكر به لاحقا ويحرق قلبك فأخرجه من قلبك.
- من أغضبني لهذا القدر حقا يستحق نيران كلماتي.

إن الله خلق لك أذنين لتستمع بواحدة وتخرج من الأخرى، لكن كل ما نسمعه يمر كسيخ ساخن، فحتما أحرق شيئًا ما داخلي في الطريق.

لكن اكتشفت أيضًا أن الغضب يأخد من عافيتي ويهدر وقتي في التفكير في أشخاص لا يستحقون اهتمامي بهذا القدر ومعاتبتهم.

التجاهل احتقار وعقاب قاسٍ أيضًا.

فقررت أن أطبق تلك المقولة العظيمة كلما غضبت:

«اختر معاركك».

فى العمل أحيانا كثيرة يهوى البشر التنمر والنقد السلبي

والإساءة لهوية الأشخاص وليس لعملهم الفني.

كنت أرد على كل إساءة تغضبني، حتى قال لي رئيس التحرير: هل تعتقدين أن عادل أمام عندما يتصفح التعليقات على فيلمه الجديد لو شتمه شخص سيرد؟!

تأملت السؤال، بالطبع «لا».

فلماذا إذن أقضي الوقت في الرد وأمنح شخصية سطحية اهتمامي بما يقول؟!

أصبحت أنتقي التحاور مع النقد الإيجابي لبناء عقلي وتجاهل السلبي للحفاظ على نفسيتي.

وفي الحياة الشخصية قررت ممارسة هذه اللعبة.. عندما يغضبني إنسان أجرب أن لا أنفجر في وقتها.

أمنح نفسي ٢٤ ساعة، ولو ما زلت غاضبة سأتكلم معه، لكن سأفكر أولا.. لأن الله يطفئ الغضب بالوقت والمحبة.. فإن لم تكن هناك محبة فقط أمنح نفسي بعض الوقت.

مفيش شحن

كتبت أم مشكلة على جروب للأمهات، قالت إن عندها بيبي وطفلا أكبر في المدرسة، بتشتغل ومامتها ميتة ومفيش حد بيساعدها في البيت ولا البيبي، ولا قادرة تسيب الشغل علشان محتاجة المرتب.

كل اللي فات لم يكن مشكلتها، بل المشكلة إن جوزها مشاعره باردة رغم الطحنة مفيش حنية ولا تقدير.

بقالها أسبوع مش بتنام، البيبي تعبان وسخن وبتطبق وتروح الشغل مرهقة نايمة.

قالت بالنص: أنا مش محتاجة غير إنه يطبطب عليا ويقولي ربنا ما يحرمنا منك، أنا مقدر، أو حتى حضن من غير كلام.

ولما اتخانقت معاه وعيطت قالها: أنتي مجنونة، ما كل الأمهات عايشة كده، هو كمان مضغوط، رغم أنه بس بيشتغل، وباقي يومه مع أصحابه وبرا البيت على القهوة أو في الجيم.

عمره ما هيحس نفس مشاعري..

ويحس من جواه أنه طول الوقت مرهق وماعندوش طاقة، ولا هيفكر وهو نايم يبقى قلبه مخلوع على ضناه في الأوضة التانية سقعان أو يتقلب على إيده توجعه..

ولا دماغه شغالة في تفاصيل لا تنتهي..

أتوبيس المدرسة هيفوتنا..

والتطعيمات والفيتامينات..

واللبس اللي اتغسل واللبس اللي صغر وهنشتري غيره.

ولا بيفكر في قلب أم كل يوم عيالها بينزلوا بعيد عن عينها في مجتمع أرهقها لدرجة إنها بتخاف من مجرد التفكير ممكن يحصل لعيالها إيه، بعيد فتدعي ربنا طول الوقت يحفظهم لحد ما يرجعوا.

ولا عمره هيعرف إحساس ست حملت، ولدت، سهرت، رضّعت لحد ما ضناها شد وراح مدرسة.

وبدأت مرحلة جديدة بأوجاع جديدة.

ولا هيفهم إحساسها بجسمها قدام مراية وهي شايفة سترتش مارك هنا وسيلوليت هناك ولظلوظة فوق الجينز وبتقاوم وتحارب ترجع مزة تاني علشان ما تتحولش في عين راجلها لخيل الحكومة.

عمره ما هيفهم الأمومة بتغير في مشاعر وعقل وجسم الست إيه علشان هو ببساطة راجل.

الناس عملت لي تاج في المشكلة..

كغادة كريم الكاتبة شايفة إن فيلم الأمومة المرهق بيعدي سنة ورا سنة، العيال بتكبر بسرعة، مجرد مرحلة مرهقة وهتعدي.

نصحتها تعتمد على نفسها في شحن طاقتها بخروجة حلوة مع أصحابها.. بهدوم جديدة.. بصورة شكلها فيها حلو.. بصديقة على التليفون تضحك معاها.. تعتمد على نفسها بدل ما هي مستنياه ومعتمدة عليه وبيحبطها.

لو بيحبها هيجري وراها.

أو لو مش مهتم هى كسبانة نفسيتها وصحتها.

لكن كغادة الإنسانة عارفة ومتأكدة أن الست دي المياه في قلبها هتنشف وتقسى وتتحول لست وحيدة أو مكتئبة.

دورك في حياة شريك حياتك «شاحن»، تحضن وتطبطب بكلمة طيبة مش هتكلفك حاجة خالص.

كلنا بنتحول بعد طحنة اليوم لموبيل من غير شحن، بنصفر من كتر المسئوليات جوا البيت وبراه.. كلنا رجالة وستات محتاجين دعم.

«الدعم» هو كلمة السر للإنسان السعيد القوي، الإنسان اللي بيتحضن وشريكه بيدعمه بيبقى على ٩٠٪ قادر يفتح أبلكيشن كتير من غير ما يصفر.

أنت اللي كسبان على فكرة في النهاية؛ لأنه اختيارك تعيش مع إنسان بيصفر ومزعج وشحنه خلصان، أو مشحون ولطيف وبيضحك في وشك وبيحبك!

إنسان محترق

Burnout

أهلا بك في نادي الاحتراق

هاتفتني صديقتي في الصباح لتناول الإفطار سويًا.

سألتها لماذا لست بالعمل؟

صدمتني قائلة:

لقد قدمت استقالتي أمس I' m burned out.

كانت تلك المرة الأولى التي أتعرف إلى هذا المصطلح «إنسان محترق» فقررت أن أقرأ الكثير عن الظاهرة، وكيفية التغلب عليها؛ لأننا جميعا كصديقتي على حافة الاحتراق، سواء في المنزل أو العمل أو الزواج وربما الأمومة أو الأبوة أيضًا.

هل تشعر أنك تجري بطريق طويل ولم يعد لديك القدرة على التقاط أنفاسك أو مواصلة الجري؟..

أصبحت مستهلكًا جدًا وانعدمت رغبتك في كل شيء؟!

إذا كان هذا ما تشعر به إذن فأهلا بك في نادي الاحتراق.

عرّف علماء النفس «الاحتراق النفسي» بأنه حالة من الضغط النفسي المزمن نتيجة أعباء نفسية أو مهنية متراكمة، وتكون مصاحبة بشعور بعدم الفعالية وعدم

الإنجاز، تؤدي إلى استنزاف مشاعر الشخص داخليًا حتى تحترق روحه بالكامل ويقررعدم الاستمرار.

هربرت فردنبرجر Herbert Freudenberger المحلل النفسي الأمريكي أول من أدخل مصطلح الاحتراق النفسي burnout إلى حيز الاستخدام الأكاديمي عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة، وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك.

والذى وصفه ببلاغة قائلا:

هل شاهدت يومًا مبنى محترقًا؟!

عندما تمر بجانبه تجد الطوب والخرسانة ما زالت هناك، حتى إطارات النوافذ موجودة.

في الواقع القشرة الخارجية ربما تكون سليمة جدًا.. لكن عندما تنظر أعمق ستُصعق بكم الخراب والدمار داخله.

د. أليكساندرا ميشيل لخصت الأسباب التي تؤدى للاحتراق النفسي قائلة:

«الاحتراق يحدث عندما تكون ساعات العمل، والحمل الوظيفي، والاحتياجات الحياتية غير متلائمة مع الاسترخاء والمكافآت والتقدير النفسي»

هناك ثلاثة أسباب رئيسية:

١- الإنهاك

العمل بجهد كبير من أجل إثبات الذات.

إهمال الأهداف الإنسانية.

عدم إعادة النظر في تقييم الأصدقاء والأسرة والهوايات.

٢- اضطراب الهوية

لم تعد تعرف من أنت.

وجودك يشبه غيابك وأنت مجرد ترس في آلة العمل.

متشائم وفقدت المتعة وترغب فقط في الانعزال عن كل العالم.

شعور بالاغتراب حتى عن روحك.

وسؤال يطاردك.. متى أصبحت كذلك؟

٣- الشعور بعدم الإنجاز

روتين قاتل

انعدام الإنجازمجرد جري في ذات المكان

ليس هناك هدف في الحياة، أنت مثل الإنسان الآلي..

لا.. أنت أصبحت بالفعل إنسانا آليًا.

كيف تتغلب على ظاهرة الاحتراق النفسي؟

إن أصبحت أحد ضحايا الإرهاق، يمكن للخطوات التالية أن تعيدك إلى الطريق الصحيح مرة أخرى..

- اصنع قائمة

قم بعمل قائمة بالأشياء التي تسبب لك الإجهاد أو القلق، لا تتسرع فهذا ليس سباقًا، فقط انظر إلى ما يدخل عقلك.

وبجانب كل بند في القائمة اكتب طريقة واحدة للتعديل ثم البدء في تنفيذها، لا تستسلم إن لم ترَ نتائج فورية، فليس من المنطقي أن يتم الأمر بين عشية وضحاها.

- فقط قل «لا»

في مرحلة شفائك تجنب أي التزامات أو مسؤوليات جديدة، لكن يجب أن تقاوم قول نعم عند رغبتك في قول لا في الحقيقة.

- فوض أعمالك

قم بإعطاء أكبر قدر ممكن من مهامك لشخص آخر حتى وإن كان لا يقوم بها بالشكل أو السرعة المرغوب فيها.

- فاصل من الراحة

الإرهاق يضع عقلك وجسدك في حالة ضعف.

- إدمان الأجهزة الإلكترونية

قلل من التكنولوجيا التي تستنفد طاقتك ومجهودك.

- علاقات جديدة

تكوين علاقات إنسانية خارج مجموعة عملك يمكن أن يوفر وجهات نظر جديدة وتحفيز أفكارمختلفة.

- لا تأخذ عملك للمنزل

قاوم رغبتك في أن تأخذ عملك إلى المنزل معك، صحيح قد يكون هناك عمل يحتاج إلى الانتهاء، لكن مع هذا الإرهاق، لن تصل إلى ما تريد.

- تعزيز الجهود

عزز جهودك وليس النتائج، تذكر دائمًا أن تعزز من نفسك بدلا من الاهتمام بالنتائج، وبالوقت ستتعود وستظهر نتائج رائعة.

- احصل على الدعم

تقاسم المشاعر يقلل من التوتر.

***

كيف يمكن أن تشرح للغير أنك ما عدت تصلح للأحاديث اليومية السطحية، وأنك مستنزف لدرجة أنك تحتاج فسحة من الوحدة كي ترمم ما دمرته الحرب في داخلك.. كيف يمكن للجميع أن يحترموا أنك ما عدت قادرًا على الإجابة عن سؤال عادي أو روتيني أو تجاذب أطراف حديث طبيعي وتافه؟

ديستوفيسكي

زيت سحري

لم أكن أعرف وأنا أستلقى نصف عارية تحت أصابعها أني سأخوض تجربة عكس ما توقعت!

التدليك الجسدي علم له أصول وقواعد، يدرسه إنسان ليصبح قادرًا على سحب التوتر والألم من جسدك بحركات معينة مدروسة.

استلقيت على بطني في جو هادئ وإضاءة خافتة وموسيقى صينية رائعة، أعجبتني التفاصيل كثيرًا في البداية، فأنا سيدة الروحانيات، لكن لم أعرف أن تلك الجلسة ستفتح بوابة زمنية تنقلني لعالم آخر من الخيالات.

أعتقد أنها الموسيقى!

شيء ما بالموسيقى نقلني داخل فيلم «Eat, pray & love» أحد أفلامي المفضلة، يحكي عن امرأة تركت حياتها اليومية وقررت السفر لعام كامل، وخلال الرحلة بدأت باستكشاف متعة الطعام والعبادة والحب من خلال ثلاثة بلاد مختلفة.

وجدت نفسي في معبد هندي ومعي صديقي الكاتب جالسين على الأرض في جلسة تأمل لا نتكلم تمامًا، على عكس ما نفعل يوميًا، كان كل ما يربط بيننا أن يدي مستلقية داخل كف يده، نوع من التواصل الجسدي يمنح الإنسان

الطمأنينة.

ثم اختفى المشهد وظهر مشهد آخر بجانب البحر والكثير من فوضى الموج.

نبهني الألم للعودة إلى سرير التدليك وأصابع المرأة الأجنبية تضغط بشدة على سلسلة ظهري، وتقول إن التوتر يقضي الكثير من وقته ليمرح ويتسكع في عضلاتي.

مع هدوء الألم وانتقالها إلى منطقة أخرى سحبتني الموسيقى مجددًا هناك، ولكن مع رجل آخر ليس صديقًا مسالمًا هذه المرة، بل حبيب خذلني يومًا، أدعي منذ سنوات أني نسيت وتعافيت ولكن فجأة بكيت!

ماذا بداخل العبوات التي تصب منها المرأة على جسدي إلى جانب الزيوت العطرية جذابة الرائحة؟.. ما الذي يثير شهيتي الآن للبكاء؟!

هل الضغط على أماكن معينة بها ألم جسدي يثير نفسيتك المتألمة أيضًا للمشاركة في حفلة التعذيب؟

انتهت جلسة التدليك وعدت للواقع، شعرت بجسدي مسترخيًا ورائحته سحرية، وجهت الكثير من الشكر للمرأة وثرثرنا قليلا عن اليوجا وأهميتها للجسد والروح.

كنت أفكر الشهر الماضي في حضور كلاس يوجا بدلاً من الزومبا، الآن صرت خائفة، إذا كانت جلسة تدليك أثارت كل ذلك، فما الذي ستفعله إذن اليوجا؟!

لكني أعرف حتما أنها الموسيقى!

اليوم بيومه

ظلت صديقتي تهمس في أذني يوميًا وأنا أمر بأكبر أزمات حياتي منذ سنوات:

من فضلك عيشي اليوم بيومه.

الآن أدرك كم كانت محقة، وكم أن تلك النظرية تساعد البشر على تقليل القلق والتوتر والتعاسة التي يخلقونها لأنفسهم من الوهم.

أومن أن السعادة هي البنزين الذي يعيش عليه البشر.

إنسان تعيس = ميت يتحرك أو قنبلة موقوتة ستنفجر.

من الصعب أن تطلب من رجل تعيس أن يعمل ويسافر ويعتني بنفسه وأسرته، ويكون لديه طموح ويفكر لبناء مستقبل، وأن لا يثور ثورة عارمة لو اصطدمت سيارته بشيء ما..

في الغالب سيكون عنيفًا وبائسًا!

ومن الصعب أن تطلب من امرأة تعيسة أن تكون أمًا عظيمة وزوجة جميلة، تنجز قائمة المسئوليات الطويلة بنجاح وتتجاهل الصعوبات اليومية باقتدار، وأن لا تبكي إن سقط من يدها ريموت التليفزيون وعليها أن تلتقط حجارته..

على أتفه سبب ستنفجر في البكاء!

ما الذي يصيب البشر بالتعاسة؟

أحداث وأشخاص عالقون بين الماضي - الحاضر - المستقبل.

١- الماضي

كل الندم المتعلق بالماضي يجب أن يكون فقط إن ظلمت إنسانا أو اتخذت قرارًا دمرًا حياة شخص ما.

هنا فقط يجب أن تندم، فالظلم ظلمات، وربما تحاول إصلاح الأمر بطريقة ما.

لكن غير ذلك يا بخت من نام مظلوم وما نامش ظالم.

«الأحداث»

عندما تتقبلها بحالة من الرضا سيتحول الجرح إلى ندبة سريعًا، ما حدث فات ولن يعود، حاول كل صباح تركيز طاقة تفكيرك في اليوم.

أنت الآن على نظام «اليوم بيومه».

نفدت باقة «ليه يا رب حصلي كده؟».

«الأشخاص»

أحيانا لا نملك رفاهية التخلص من كل الأشخاص، هناك من يعلقون معنا في الحاضر وربما المستقبل.

تذكر دائمًا.. ما تفكر به يملكك.

السؤال..

إلى متى ستظل تعطيهم طاقتك؟

إلى متى ستظل تغضب كلما رأيتهم؟

إلى متى سيظل لديهم القدرة على سرقة المزيد من

أيامك؟

عندما تقرر أن تقول لنفسك «مش فارقين» ستتفهم أنك لن تغضب ولم يعد للغضب أهمية أو حتى العتاب.

أشباح الماضي لا يحتاجون كل طاقة الحاضر، ستوفرها لبناء مستقبل وستنظر إلى الأشخاص الجدد الذين ستجلس على مقاعدهم اليوم وتصبح شاكرًا لرحيلهم.

٢- الحاضر

هناك أربع طرق للفشل في الحياة..

- اشكُ من كل الأشياء.
- اقذف باللوم على الآخرين.
- قارن نفسك بهم.
- اغرق في مشكلات الماضي وانسَ حاضرك.

ليس هناك إنسان على كوكب الأرض لا يعاني من صدمة في الماضي، أو شخص دهس قلبه، ولكن عبقرية الحياة أنك قادر على تخطي الأمر بالزمن.

عندما شكوت لصديقتي أن الاكتئاب هاجمني بصورة أشرس عن المرة السابقة منذ عشر سنوات قالت لي: إن الحياة أيضا منحتنك الآن أدوات أقوى لهزيمته.

فكري بإيجابية، أنتِ أقوى وأكثر فهما للمرض وأكثر أسلحة.

ربما تكون ضحية ظروف سيئة، لكن إما أن تكمل الحياة كضحية أو تنجو وتغير الأحداث ولو قليلا؛ لأنه دائمًا هناك شيء بيدك وداخل عقلك يمكنك فعله.

لو قررت أن تغير ١٪ من حياتك في كل صباح بعد سنة من الآن ستتغير حياتك بنسبة ٣٦٥٪ .

قالت لي صديقتي مدربة الحياة يومًا جملة عبقرية، وهي

أننا نتعذب اليوم لأننا عالقون بين كلمتين؛ «يا ريتني - يا ترى»، الأولى تحبسك في الماضي والثانية تظل معها أسير المستقبل.

حاول أن تعيش اليوم بيومه.

تلك اللحظة العبقرية اخلقها لنفسك الآن فهي لن تتكرر، سيمر العمر سريعًا.

غدًا لن تحظى بالفرصة التي منحتها لك الحياة اليوم.

نعم.. نحن قادرون على تجنب أشخاص وبناء صداقات وممارسة أنشطة جديدة والعمل على شكل الحياة اليوم وللمستقبل.

لن نستطيع أن نحل كل مشكلاتنا، لكن نستطيع أن نغير الوقت الطويل الذي نستغرقه في لوم القدر، نغيرالطريقة التي نتعامل بها كل مرة مع نفس المشكلة.

قال الأمام علي عليه السلام:

دع الأمور تجري في أعنتها.. ونم نومًا قريرًا هانئ البال

ما بين طرفة عين وانتباهتها.. يغير الله من حال إلى حال

إذن فكر بإيجابية بما في يدك أن تصنعه، وفكر بتوكل على الله فيما لا يمكنك تغييره.

«ما لا يقضى بالفكر يقضى بالذكر».

كتبت يومًا من كل قلبي تلك الكلمات عصارة خبرة معاناة لسنوات:

أهم حاجة بيعلمها لك النضج نظرية «مفيش وقت»!

مفيش وقت تضيعه في love games زي المراهقين.

مفيش وقت تضيعه من عمرك مع abusers.

مفيش وقت تضيعه حزين علشان محدش يستاهل.

مفيش وقت تضيعه وأنت كسلان من غير ما تحقق حلمك.

مفيش وقت تضيع فيه صحتك علشان مابترجعش.

مفيش وقت تضيعه مع أصحاب مش فاهماك.

مفيش وقت تضيعه مع شريك حياة بيتعسك.

مفيش وقت في عمرك باقي تقضيه عند الدكاترة النفسيين.

مفيش وقت أنك تدي فرصة مرتين لنفس الشخص الكداب.

مفيش وقت تناهد قدام أهلك تثبت لهم أنك صح.

مفيش وقت تجادل مع الحمقى.

مفاضلش في عمرك بعد الصدمات، التعب، الانكسارات، العلاج، النوم، المرض، الشغل اللي ماحبتهوش.

إلا أنك في اللي باقي من عمرك توفر طاقتك ومحبتك ومجهودك وكلامك وأفعالك للشخص الصادق والموقف المريح والحلم اللي يسعدك.

٣- المستقبل

قال طبيبي النفسي إن ٨٪ فقط من مخاوف البشر تحدث!

ماذا الذي تخاف منه؟

الرزق بيد الرزاق، والدعاء هو الشيء الوحيد الذي يغير القدر، والدعاء والإيمان بأن الله سيجبرك، هو سر قانون الجذب العظيم في كتاب «the secret».

سأروي لكم قصة..

كان هناك شخص اسمه «المنطق».

والثاني اسمه «القدر».

معًا في سيارة على طريق سفر طويل، وبنصف الطريق نفد البنزين، وحاولا أن يكملا طريقهما مشيًا على الأقدام قبل أن يحل الليل عليهما، حاولا أن يجدا مأوى ولكن بدون جدوى.

قرر المنطق أن ينام بجانب شجرة.

أما القدر قرر أن ينام بمنتصف الشارع.

فقال له المنطق: مجنون! سوف تعرض نفسك للموت.

من الممكن أن تأتي سيارة وتدهسك.

فقال له القدر: لن أنام إلا بنصف الشارع.

ومن الممكن أن تأتي سيارة فتراني وتنقذنا!

وفعلاً نام المنطق تحت الشجرة والقدر بمنتصف الشارع.

بعد ساعة جاءت سيارة كبيرة ومسرعة.

ولما رأت شخصًا بمنتصف الشارع حاولت التوقف..

ولكن لم تستطع فانحرفت باتجاه الشجرة ودهست المنطق

وعاش القدر.

وهذا هو الواقع، القدر يلعب دوره مع الناس أحيانًا..

على الرغم من أنه مخالف للمنطق لأنه نصيبهم..

فعسى تأخيرك عن سفر خير.

وعسى حرمانك من زواج بركة.

وعسى ردك عن وظيفه مصلحة.

وعسى حرمانك من طفل خير.

وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خيرٌ لكم.

•• لأنه يعلم وأنت لا تعلم ••

***

والله إن المسألة تُغلق في وجهي، فأستغفر الله ألف مرة فتُفتح لي.

(ابن تيمية)

اعترافات يوليو

شهرالخذلان

الجنين في بطن أمه لا يكتمل نموه إلا في الشهرالسابع، وإذا وُلد قبل ذلك ربما لا يعيش.
هكذا بعض أحلام البشر يأتي آخر ليخذلها قبل أن تكتمل، فيجهض جنين السعادة داخل قلوبهم.

ترددت كثيرا قبل نشر العشرة اعترافات القادمة عن الخذلان.

يعاتبني الرجال عندما أتكلم عن الخيانة، ورغم كرهي للغوص في ذلك البئر كريه الرائحة، لكن لا يأتي رجل لباب أذني ويعترف أن امرأته خانته، فلذلك كل ما أحمل هنا في جعبتي عن الخذلان من النساء.

معظم القصص التي تلاحقنى تكون عن الخيانة، فهي أكبر مصدر لخذلان قلوبهن.

والنساء أصبحن يخن أيضًا مع انفتاح وسائل الاتصال، لكن خيانة الرجال ما زالت هى الأكثر شيوعًا في المجتمع.

يشعر الرجل أنها مجرد تغيير أو نزوة عابرة سيأسف، كثيرًا ويشتري لها هدية غالية الثمن، ويقطع وعدًا بعدم تكرار الأمر وسيمر الأمر.

حتى وإن مر فهو نقطة خذلان تسقط عندها كثير من

أعمدة العلاقة ولا تعود أبدًا.

هناك أيضًا أوجه أخرى للخذلان، مثل الطلاق بعد سنوات طويلة، ينسحب الرجل دون عناء النظر للفوضى وراء ظهره.

أو أن تعيش امرأة مع رجل وحيدة وتائهة، على ذمته بورقة فقط، لكنه لا يحبها، هي ليست على ذمة قلبه، هي أسيرة في بيته.

كل ما ستقرأه الآن قصص واعترافات حقيقية على لسان نساء جلست معهن واعترفن.

القسوة بتقسّي

مش طايقة حتى ريحته.. مش طايقة حياتي كلها، حاسة أني محبوسة في برطمان إزاز مش حتى قفص بيدخل منه هواء.

هو بيخرج ويخوني ويعيش نزواته وشايف أنه بيتكرم عليا ويرجع البيت وقت ما يحب والمفروض أسامحه.

ما سألش نفسه وهو بيعرف عليا واحدة وبيفسحها ومبسوط أنا بعمل إيه؟! بغسل واطبخ واحمي وأودي تمارين وأحل الواجب.

طيب ما فكرش ممكن حد يعاكسني وأبقى مبسوطة بالإحساس وسط ضغط العيال وإهماله لمشاعري.

إزاي أناني وقادر بكل بجاحة يسرق عمري؟

إزاي لما بيرجع البيت عايزني أتبسط برجوعه وأبقى بحبه وأنا مش طايقة حياتي أنا شخصيًا؟!

أنا بطلت أحبه من كتر ظلمه، لكن مش قادرة أستغنى عنه، علشان بيحب الولاد وأنا ماديًا مش قادرة أشيل مسئوليتهم لوحدي.

على طول مخنوقة وروحي تقيلة وكئيبة وعايشة على مضادات اكتئاب، تعبت مليش نفس للدنيا.

قولي لي هو أنا هاينة عليه إزاي؟ بجد إزاي إنسان بيهون

عليه العيش والملح بالساهل كده؟ فين حب السنين العشرة، ده بيرجع كل يوم ينام جنبي وبيصحى قبلي يخوني وأنا نايمة على الواتس آب أو الفيسبوك، وياكل اللي وقفت طبخته ساعات علشانه، وينزل يشوف واحدة غيري يدلعها ويخرجها ويسهر معاها، وشايف حياتي بتخلص بين أربع حيطان علشانه هو وعياله..

ليه بهون عليه؟!

ليه كل يوم بيختار يحط سكينة في قلبي عن عمد، بيختار كل يوم في نفس الاختيار أنه يكسب لقب زوج خاين.

عموما الأيام دوارة وداين تدان، بكرة يدور الزمن وأبقى أقوى وهسيبه، وهو هيقع في أزمة يحتاجني مش هيلاقيني، والست الطيبة الجدعة هتتحول بشكل مخيف مش هيصدقه علشان ببساطة «القسوة بتقسي».

***

الرجل الذي يحب عشرة نساء حياته فارغة..

والرجل الذي يحب امرأة واحدة حياته مليئة.

د. مصطفى محمود

ليلة طلاق

كنت مع صديقة مقربة من الجامعة، ربطها حب زميل لنا وتزوجته بعد التخرج، ظل يخونها وينقلها من أزمة لأزمة رغم كل التضحيات قبل الزواج وكل التسامح بعده.

ومن أجل أطفالهم كانت تخبر الجميع أنه ربما زوج خائن، ولكن حتما سينصلح حاله، هو أب طيب وكريم وتحاول أن تقنع الجميع ونفسها قبلهم أن كل البيوت بها مشكلات لكن المركب تسير.

علمت بخيانته الجديدة فانهارت وخيرته بين الطلاق أو العلاج من هذا الإدمان الذي يقضي على صحتها النفسية والجسدية معًا.

جبان حتى النخاع، قرر الهرب واختار الطلاق!

ذهبت معه للمأذون وكانت متماسكة، ثم قررت أنا وبعض الصديقات أن لا نتركها الليلة وحدها.

لم تستطع النوم، وفجأة بعد أن صلت الفجر انهارت في البكاء، ظلت تبكي وتتمسك بوالدتها على الأرض وتصرخ: «سابني وساب عياله يا ماما ومشي.. ساب عياله يا ماما ومشي».

كنا نبكي جميعًا من أجلها، ظل قلبي تغلي خلاياه من الغضب، لماذا فعل هذا بها؟!

حتى صرخت صديقة أخرى قائلة:

اعتبريه مات يا ستي.

اصلبي طولك، هو ساب عياله لكن ربنا مش بيسيب حد.

لقد أطلق الله سراحك

عدّت سنة، لكن أنا طول الوقت شايفة أنه خذلني وكسر ضهري وضيع مستقبلي وسابلي ذكريات كتير في الماضي وحشة يا غادة.. أنا مكتئبة ومش عارفة أعيش.

قلت لها: مش عارفة تعيشي علشان بتقولي لنفسك الكلام الخايب ده ومصدقاه، وعقلك المغيب بيحلم بيه وبتجذبي الفشل والتعاسة من الكون بمغناطيس عملاق.

لازم تصدقي حاجتين من كل قلبك:

- أولا.. هو الخسراااااان.. أولا وأخيرًا.

الراجل اللي باع بيته ومراته وعياله علشان ست شمال هتاخد وقتها، وهيندم وهيفوق يلاقي نفسه لوحده، هي استغلته وأنتي كرهتيه!

لفة الحرية والعلاقات بتخلص، وفي كل مناسبة حلوة هيبقى من غير عيال وبيت وست وندمان من كل قلبه على المحبة، لو حصل ودخل مستشفى أو تعب فهو أكيد هيندم على السند اللي ضاع.

حتى لو اتجوز تاني فهو راجل خاين المفروض تتعاطفي مع البائسة اللي هتشيل الشيلة مكانك.

- ثانيًا.. أنتى حالك أحسن من غيره.

المفروض تصدقي من كل قلبك إن ربنا كتبلك عمر جديد

وقفل باب النكد والخذلان وحررك من التعاسة، أنتي مش الست اللي هتفضل تسامح لحد ما تصحى تنتحر من كتر الاكتئاب أو تموت بالإيدز.

ولا أنتي الست اللي المفروض توطي تحط شبشب في رجل راجل خاين استثمر صحته وجهده لإسعاد ست رخيصة، ولما ضعف أنتي اللي بتخدميه حتى لو كنتي تعيسة معاه.

أنتي هتحبي وتتحبي لما تتعافي فعليًا من جواكي، لما تنتقلي من إحساس أن ربنا ظلمك إلى إحساس أن ربنا أنقذك..

لما تنتقلي من مرحلة أنا ليه حصلي كده؟ لمرحلة الحمد لله يا رب أنك عملت كده وغيرت حياتي المحبوسة لحياة حرة.

صدقيني عقلك لما يصدق اللي بقوله هتبقي سعيدة جدًا، هتبطلي تبقي ضحية ومعيطة وبائسة وهتبقي جميلة وقوية. لما يشوفك يندم ويتكسر وربنا هيجبلك حقك دنيا وآخرة، وهيعوض عليكي بزوج صالح وعلاقة صحية مش سامة.

هكتبلك الكلمتين دول في مقال كل ما تضعفي تقريه تاني وتالت وعاشر، تقريه على الريق كل يوم الصبح وقبل ما تنامي.. بالشفا.

ظهر مكشوف

لما اتجوزته حسيت إني ركبت جنبه العربية، ورغم الخلافات والصراعات، لكن في أوقات كنا بنمسك إيد بعض أو نسمع مزيكا أو على الأقل الونس أننا سوا قاعدين جنب بعض في الحياة.

لما طلقني حسيت إنه فجأة وقف العربية وقرر يرميني في نص طريق مهجور ومعايا عيالنا، ما فكرش في الجو السقعة ولا الضلمة ولا الكلاب، ما فكرش لثانية من غيره ممكن يحصل لنا إيه!

أناني بيفكر في حريته وإنه محتاج عربيته لوحده، أو بيتسلى بأي واحدة جنبه شوية وينزلها، كان بيريح ضميره إنه يلف لفة ويرجع يحط في إيدى فلوس أشتري للعيال شوية أكل وهدوم ويمشي تاني بحياته لوحده.

عمرى ما هركب جنبه مهما حصل؛ لأن كل اللي هفكر فيه إمتى هيفتح باب العربية وينزلني تاني ويطردني بسهولة من حياته، هكمل حياتي جنب راجل لو فكرت أنزل من جنبه هيقفل الباب ويراضيني ويشتري خاطري.

أو أبقى أشجع وأسوق في الدنيا لوحدي.

***

«ما ضُرِبَ عبدٌ بعقوبة أعظم من قسوة القلب».

ابن القيم



مكالمة مغلفة بالقسوة

لا تتجاهل العلامات التي دعوت الله كثيرًا

أن يرسلها إليك

لم أرِد العودة إليه يا غادة!

هو رجل اختار امرأة غيري، ذهب إليها وتركني، فلماذا قد أرغب في المعاناة مجددًا مع رجل هواؤه ملوث بالكذب.

الغريب في الأمر أنه يعود ليقبّل قدمي لأرجع له، وكلما حاولت أن أفكر في العودة يختفي قبل أن أتخذ قراري.

لكن تلك المرة حاولت أن أفكر بجدية، وخرجت معه وأمضينا اليوم معًا ليكلمني كيف كانت هي أكبر ابتلاء بحياته، وأنها امرأة سيئة السمعة، وكان يضربها ضربًا مبرحًا، كانت العلاقة بينهما مخيفة له، كيف أخرجت أسوأ نسخة منه، ويظن أيضا أنها سحرت له في كنيسة بعيدة.

كنت أستمع لكلماته مذهولة، لأي درجة أخذت تلك المرأة رجلاً مهذبًا أحببته لسنوات لتجعله يصفع امرأة للمرة الأولى بحياته، ويؤمن بالسحر الذي طالما قال إنه أكاذيب وجهل.. أين الرجل الذي أحببته يومًا؟

بعد أن أمضينا اليوم بدأت أشعر أن كمية الصدمات التي سمعتها كافية ليوم واحد، وكانت حجتي أن رأسي تؤلمني، أريد العودة للمنزل.

كانت كل أحلامه أن يعود لقلبي، وكانت كل أحلامي أن يجعلني الله أرى علامة واحدة تساعدني أن أسلك الطريق الصحيح معه أو بعيدًا عنه.

بعد هذا اليوم اختفى لأيام، كنت أهاتفه فلا يرد، وأرسل له رسالة فيراها ثم يتجاهلها، لم أكن أفهم ماذا يدور وراء ظهري، حتى قررت أن أهاتفه من رقمي الآخر الذي لا يعرفه، وإذا به يرد، وعندما عاتبته لماذا اختفى قالت المرأة الأخرى بجانبه لأنه كان معي أنا!

كانت السكين هذه المرة قاسية جدًا، كان يعذبني كثيرًا عندما يخونني فيضرب السكين بظهري أو يعترف لي فيضربها بقلبي، أما تلك المرة فقد سمح لامرأة أن تدب هي السكين بقلبي أمامه، كانت تلك الطعنة الأقسى على الإطلاق.

لم أعرف بماذا أرد، تذكرت كل قائمة الشتائم على الكوكب، وظل قلبي الغاضب يصرخ من الألم، لم يعرف عقلى كيف ينقذني بأن أغلق الهاتف احترامًا لكرامتي.

قلت لها بغضب كم يحتقرها، وأنه يفكر بي عندما يكون معها، قصصت على مسامعها كل الإهانات التي قالها عنها منذ أيام حتى قررت أن أنهي المكالمة، إنه يستحقها بل هو أسوأ منها بكثير.

أغلقت الهاتف وأنا منهارة أبكي وأصرخ من الألم.. ألم الخيانة وألم الكرامة وألم السنوات الطويلة في قصة الحب

المزيفة، وألم كل الفرص الضائعة التي كان يمكن أن أنهي بها تلك العلاقة السامة من قبل، وألم مستقبل به ذكريات سيئة وقاسية مثل تلك المكالمة.

سيندم عندما يبطل مفعول السحر، هي لم تسحر له كما يظن، هو فقط مخدر الجنس الذي يعجبه لبعض الوقت ثم سيدرك أنها ليست امرأة للعلن أو الأزمات أو الأطفال أو حتى للسفر أو المتعة الحلال.. هي خطيئة مؤقتة في السرير فقط.

ستدور الأيام ويضعف بالمرض أو الحزن، هذا هو حال الدنيا، وسيدرك حينها قيمة الحب الذي تركه بعد أن أكون تعافيت ومع شريك حقيقي بالحياة.

شكرت الله كثيرًا لاحقا على العلامة التي دعوته أن يرسلها لي، فأرسلها في الوقت المناسب..

ورغم قسوة المكالمة لكنها أنقذتني!

***

إن في الحياة فترات انتقالية لا يمكن اجتيازها دون أن يموت شيء ما بداخلك.

شمس التبريزي

لم يتبقّ سوى «اسم»

قالت صديقتي متأملة ومتألمة..

إن علاقتي بالرجال الذين خذلوني في الحياة أصبحت مجرد أسماء على كروت صغيرة يا عزيزتي.

علاقتي بأبي الذي تخلى عني وكسر ظهري في الدنيا وخذلني منذ يوم ولادتي أن اسمه وراء اسمي في البطاقة.

علاقتي بزوجي الذي أحببته وتحملت معه لسنوات وطلقني

أن اسمه ما زال على كارنيه النادي.

خانت لساني كل كلمات العالم وهربت، لا أستطيع أن أعدها بمستقبل به رجل أفضل..

قررت أن أعزمها على شيكولاتة، ربما يحلو بمذاقها شيء ما!

هناك أوجاع في الحياة الصمت أمامها واجب احترامًا لرائحة احتراق الروح ودموع القلب.

طلاق بسبب قشرة موز

لحظة واحدة فقط تفصلك عن كل شيء صادم بالحياة..

أنت لن تتوقع أبدًا أن هذا سيحدث لك!

كانت تلك أغرب قصة طلاق تسللت إلى أذني في السنوات الأخيرة، جلست معي تروي لي قصتها:

أنا أعيش في بلد عربي منذ عشرين عامًا، ولم أتوقع أن قبول دعوة مؤتمر علمي بالقاهرة ستغير حياتي رأسًا على عقب.

كان يومًا صيفيًا حارًا، وصلت من المطار مسرعة إلى الفندق للاحتماء في التكييف، تعثرت في قشرة موز بالشارع وكسرت قدمي.

هي لحظة فصلت بين الصحة والمرض.

اعتذرت عن المؤتمر وسافرت عائدة إلى منزلي على متن أقرب طائرة في خلال ساعات للبلد الذي أعيش به وأنا متألمة جدا نفسيًا وجسديًا.

هاتفت زوجي ليعود من رحلته من الغردقة، حيث إني أحتاجه بشدة، ولكنه تملص، وكانت حجته أني مريضة أحتاج إلى الراحة لا لمزيد من الأعباء، كأن وجوده عبء وليس سندًا.

فى هذه الأثناء كان دخولي إلى الحمام وحدي ضرب من

المستحيل، وإذا فكرت في دش ساخن فهي مهمة تحتاج إلى خطة وأعوان وتجهيزات طويلة.

قررت زوجة أخي أن تسافر من القاهرة لتكون معي وتساعدني بدلا من المرأة النيجيرية التي تساعدني في شئون المنزل، والتي أخجل أن أتعرى أمامها، في هذه الأثناء زاد غضبي كثيرًا وتفكيري..

- كيف تركني وحدي؟

- ما هي حاجتي إلى زوج أحتمله كل يوم ليتركني عندما أكسر قدمي؟

- لماذا كنت أخزن كل تلك الذكريات في قلب مخروم خذلني وأسقط سنوات عمري منه؟

لم أكن أفكر في جودة علاقتي معه في وقت الصحة أو المتعة، ولكن الآن في وقت ضعفي أفكر في قوة تلك العلاقة، أحتاج من استثمرت أيام العمر معه أن يسند ظهري ويدعمني جسديًا ونفسيًا.

ربما ستطيب قدمي بعد فترة من الجبس، لكنه كسر شيئًا ما في قلبي لن يطيب، لن يعود ما كان بيننا لسابق العهد، عندما عاد بعد شهرين كنت قررت الطلاق.

وأصبحت أنا المرأة الوحيدة على الكوكب التي حصلت على الطلاق بسبب قشرة موز!

***

كانت الكارثة كلها في الإفراط..
الإفراط في الأمل، في الحب، في التوقعات، في الانتظار، في كل شيء.

أحمد خالد توفيق

أنا لا أصلح

هكذا بدأت حديثها عندما سألتها لماذا أخذتِ قرار الانتحار؟!

قالت: لأني لا أصلح!

كل من حولي قهرني وشعرت أن لا قيمة لي بالحياة.

خذلني زوجي الذي تزوجت به وأنا في عامي العشرين، عندما اتهمني أني لا أجيد الجنس الذي تعرفت عليه لاحقا، عندما سألتني الدكتورة هل كنتِ تصلين معه للنشوة؟

لم أعرف ما هو المعنى المقصود!

فقالت لي بعد اثني عشرعامًا من الزواج أنها جريمة لا تغتفر لزوج أن لا تشعر معه امرأة بعد كل تلك السنوات ولو لمرة بالنشوة.

اتهمتني أمي بالتقصيرلأني لا أنظف مثلما تفني حياتها اليومية في التنظيف والطبخ طوال النهار.

اتهمني المجتمع عندما طلبت منه الطلاق بعد التعافي من الانتحار والاكتئاب لسنوات لم يدعمني بها.

لا يريد أحد أن يمنحني الحق الآن بعد خمس سنوات بعد الطلاق بالزواج مجددًا من الرجل الذي أحبه، يقولون إني بالتأكيد سأفشل.

بدأت أومن.. ربما أنا لا أصلح بالفعل يا غادة.

احتضنت يد صديقتي التي قهرها كل من المفروض لهم حمايتها بالحياة ودعمها، قلت لها:

عزيزتي.. أنتِ تصلحين أن تكوني زوجة لأنك تعرفين كيف الوفاء والحب والعطاء والدعم.. الزواج ليس فقط طبخًا أو جنسًا إلا في عرف الرجال الذين يأخذون ولا يعطون.

هو من لا يصلح زوجًا لأنه لم يحتضنك بعد الانتحار الذي من المؤكد كان هو أحد أسبابه.

صدقيني أنتِ بالفعل تصلحين لكل الفرص الثانية لأنك شجاعة.

***

«يجب أن تكون العلاقة بين شخصين ملاذًا آمنًا؛ فالعالم فيه من القسوة ما يكفي».

فولتير

طبق سلطة حزين

مالك؟

مفيش.

أنتي ست ذكية وطول عمرك بتعرفي تقولي مالك، لدرجة أني كنت بتمنى تتوهي وأنا أنقذك.

- أديني تايهة.. أمنيتك اتحققت!

اقترب أكثر وغمرها بذراعيه ومال ليرسم قبلة عميقة على رقبتها وهو يأخد نفسًا عميق لتمتلئ رئتاه من رائحتها.

أعاد نفس السؤال بصيغة أرق وصوت هامس في أذنها:

مااااالك؟

مش عايزة أقولك.

أو مش عارفة أقولك.

زمان كنت عاملة زي الكومبيوتر المفتوح، تقدر بسهولة تدخل أي ملف ومعاك كل كلمة سر، لكن تصرفاتك بتطفي الجهاز!

طب ما تسيبي المطبخ وتيجي ندخل جوا أعملك restart وأنتي حلوة كده.. في حد حلو كده يبقى مطفي يا شيخة؟!

ابتعدت قليلا لتفلت جسدها من بين ذراعيه ونظرت مباشرة في عينيه وقالت:

صدقنى جوايا مشاعر وأفكار نفسي أفضفض لك، لكن مش قادرة؛ حاسة أني بكلم نفسي، أنت سراب بتخيل أنه موجود، أنت زي عفريت المصباح بيظهر يحقق لي أمنية تسعدني حالا، لكن أنت مش شريك حياة لما أحتاجك ألاقيك..

بمزاجك بتقرب وبمزاجك تبعد

وحتى في السرير ما بقتش عارفة أفصل عن العالم وأبقى عريانة من جوا معاك.. بقيت بتعرى من برا بس!

أدارت له ظهرها وأكملت تقطيع الخضار، وعندما شعرت أنه تلاشى بعيدًا سقطت الكثير من الدموع لتختلط بالسلطة؛ رغم كل الألوان المبهجة إلا أنه كان طبق السلطة الأكثر حزنا على الكوكب.

حب مشروط جدًا

أشعر معه أن حياتى عبارة عن مربعات شطرنج، هو يفضل لونًا واحدًا فقط.

يفضل المربع الذي أكون به زوجة جيدة تذهب مع والدته مريضة السرطان للطبيب.

يفضل المربع الذي أكون به أمًا بداخلها طفل، تلد وترضع وتتحمل المسئولية ويستقيظ صباحًا ليحصل على لقب «أب» مجانا.

المربع الذي أطبخ فيه يوميًا أصنافه الشهية المفضلة.

المربع الذي أكون به امرأة جذابة في سريره للمتعة.

يفضلني هادئة وأغض النظر عن نزواته، الرجل يا عزيزتي مهما حدث سيعيش النزوة حتى النهاية، لو عرف أني أشعر به سيزول إحساسه بالذنب ومحاولات إرضائي.

اعترضت على ذلك الإحساس، فلماذا تظل امرأة تلعب دور المغفلة بينما هو يستمتع وهي تحترق؟!

لكنه في النهاية اختيار إنساني يختلف من امرأة لأخرى تبعًا لتقديرها لنفسها ومدى قوتها وظروف العلاقة.

توقفت عن مجادلتها لتكمل حديثها قائلة:

وعندما نصل للون الآخرمربعات قلبي، عملي، أحلامي، أصدقائي، موسيقاي المفضلة، هو لا يهتم وتلك ليست

مربعاته المفضلة؛ لأنها ببساطة لن تعود عليه بالمنفعة، أدركت متأخرًا أنه لا يحبني، هو يستغلني فقط.

***

بعض الناس يحبّون السماء مهما كان الطقس، يومًا ما قد تجد شخصًا يحبّك بنفس الطريقة.

أحمد خالد توفيق.

اعترافات أغسطس

الأمومة

بالتأكيد تسأل نفسك لماذا أغسطس شهر الأمومة؟
بعد ولادة ابني الأول لم أستطع الإنجاب
لخمس سنوات كاملة بلا سبب،
ذهبت لكثيرمن الأطباء وأجريت كل الفحوص
لا شيء يمنع الحمل سوى مشيئة الله.
دعوت الله كثيرًا لسنوات طويلة
وعندما عرفت أنني أحمل جنينًا داخلي
دعوته أكثر أن تكون فتاة
حتى أنجبت ابنتي في شهر أغسطس
لذلك فهو شهري المفضل لاعترافات تخص كل الأمهات

إجازة مصيف سعيدة

الست قبل الجواز بتروح البحر برنسيسة..

مايوهك.

سيلفهاتك.

شنطتك الأنيقة.

التان الحلو.

فوطة واحدة.

كاش مايوهك.

نضارة الشمس الحلوة.

فى هدوووووووء.

البحر يغسلك وأنتي مستمتعة قافلة عينك أو في إيدك كتاب.

بعد العيال..

أنتي شايلة بؤجة هدوم.

وشنطة تانية مليانة فوط لسوبر مان وبان تان وفروزن.. يقطعهم كلهم.

كمية واقي للشمس ولوشن تفضلي تكبي على العيال وتدعكي، تقعدي مراقبة العيال زي عسكري مصري قاعد على حدودنا مع إسرائيل.

في الغالب نضارة الشمس رموها أو كسروها.

ويا سلام لو حد فيهم بيلعب بالرملة وحواليكي أجانب على شازلونج وبيرشوا عليهم، وتسمعي شتيمة بكل اللغات وتبتسمي في صمت وتعتذري.

والفضايح بقى..

ماما أنا جعان.

ماما عايز أعمل بيبي.

ماما أنا عايز أنام.

فقرات الزن المختلفة.

وبعد دوخة اليوم وضربة الشمس.

ترجعي تحمي وتواجهي تحدي إزالة كميات عظيمة من الرمال من شعرهم وجسمهم.

وترجعي من المصيف بكميات هائلة من الغسيل وجوزك اتبسط والعيال اتبسطت.

وانتي يا حزنك يا مهجة اتحسبت عليكي طلعة.

خبرة حياتية بتقول محدش هيقدر تعب الست.

لا راجل ولا عيال ولا أهل ولا مجتمع.

طلبات طلبات وفي الآخر أنتي بتتعبي جسديًا ونفسيًا وتبقي مستهلكة وبرده تطلعي مقصرة وكلهم زعلانين!

مرة حد قالي..

اللي يقولك كده قولي له أنا مقدمة على جائزة الأم غير المثالية، والنبي تصوت لي أطلع الأولى إنشاله أمك تحج.

وطنشي.

الغضب على الأطفال

تفتكري لما ابنك يقع في مشكلة هيقول:

«ماما هتقتلني»

أو محتاج أطلب ماما على التليفون حالا؟

قريت السؤال صدفة لكن خلاني أفكر بعمق، هو أنا أم شكلي إيه في عين ولادي؟

يا ترى ولادي بيفكروا أني أم جميلة وصاحبتهم والسند وقت الشدة؟

ولا أمنا الغولة اللي مرعوبين منها وبس!

أنا بطلت اتضايق لما العيال..

- تحط كاتشب في شعر بعض.. بحميهم.
- تدلق ملوخية علي السجادة.. بمسحها.
- تكتب على حيطان البيت.. بغسلها.
- توسخ هدومها والبقع ما تطلعش.. بوزعها.
- تكسر الكريستال الغالي.. بلم الإزاز وأعيط في صمت.
- ترمي حاجة من الشباك.. بعتذر للجيران.
- ما تكملش طبقها .. لما تجوع هتاكل.
- الروج الماك في التواليت مفتوح.. كان في يوم هيخلص.
- الجزم والحلل كلها على الأرض.. فرصة أرتبهم تاني.
- يدخلوا معايا الحمام.. لا دي لسه بتعالج نفسيًا منها.

- كسروا اللعب.. معلش صغيرين سنهم.
- تعيط.. بحضنهم.
- يتعصبوا.. بحضنهم فترة أطول.

وفى مرحلة الوحش الانتقال من حوادث الطفولة والدمار إلى المراهقة والإرهاق النفسي.

- يجادلوا.. بناقشهم بالراحة، في يوم من الأيام كنت مراهقة زيهم ولسه أصلا كلنا بنجادل مع أهالينا.

التربية والنظام لا علاقة لهما أبدًا بالغضب والصريخ.

التربية أنك تعلميه يصلح وينضف ويساعدك ويرتب اللعب، ويعرف يكبر بياخد قرارات صح، لكن الصوت العالي هيدمر نفسيتك وشخصيته.

الغضب لا يساوي التربية، لكنه يساوي الترهيب والعنف وتربية شخصية جبانة.. عايزة تربي شخصية خوافة؟

حاولت كل المحاولات للقفز من زاوية الأمومة الضيقة أنهم دمروا حياتى إلي أنهم ساعدوني أبقي شخص ناضج ومرن

بطلت اتعامل بغضب وزعيق وتخبيط وتخويف مع طفل لما فهمت أنه «نعمة».. وأن عيال الناس بتموت فجأة بمرض خطير أو حادثة، في ناس حوالينا بتفقد ضناها دون سابق إنذار، فكري في اسم صديقة تعرفيها هتلاقي حالا في حياتك ست فقدت طفلها في ثواني.. صح؟

فكري أن مرحلة الطفولة والمدرسة والمراهقة بتعدي وفجأة بتلاقي ابنك في الجامعة ومتخرج وبيتشغل ويرتبط ويسافر.. كان لسه من كام يوم مولود في حضنك.

بيكبروا بسرعة إزاي كده؟!

هل عايزاه يفتكر أنك كبرتيه بالاحتواء أو بالزعيق؟

ولو عودتي نفسك أنك بتزعقي في طفلك الصغيرهتعتادي الأمر لحد المراهقة وما بعدها في مرحلة الشباب، وهيبقى صعب السيطرة بالغضب لأن هو كمان هيطلعله صوت وهتبقى حرب.

غيروا زاوية تفكيركم..

هتسيطروا على غضبكم والمعاناة في تربيتهم.

***

إن حوادث الطفولة أشبه بالخدوش التي تُترك على سطح ليّن من الأسمنت، سُرعان ما يجف فلا تُمحى الخدوش أبدًا، إن كل عقدنا ونحن بالغون بدأت في طفولتنا».

أحمد خالد توفيق

زرعة الحنية

قلت لابني زعلانة منك.

بصلي وقالي أوكيه.. ومشي وسابني

فضلت أغلي من جوايا هو عمل كده ليه؟

المفروض يصالحني، هو عارف عمل إيه.

أو آسف ويدينى حضن وبوسة أو أي شكل من أشكال التواصل بدل التجاهل!

قلت قدامي حل من تلاتة:

- أجيبه أزعقله وأخليه يعتذر بالعافية.

- أجيبه أفهمه وأنتع من قلبي كلام كبير ومناهدة، ويمكن يطنش وياخدني على قد عقلي.

- أطنش، هو لسه صغير بكرة يتغير ويهتم.

اخترت الحل الثاني..

بحاول أقلل عصبية وأسيطر على غضبي مع ولادي، ونجحت بنسبة كبيرة جدًا فمش هزعق!

مش هعرف أطنش، التربية محتاجة بال طويل واللي يزرع دلوقتي هيحصد في المستقبل.

جبته وقعدته قدامي وقلت له:

أنت عارف أنا بحبك قد إيه؟

عارف إنك أهم وأغلى شخص عندي في الدنيا؟

- ماشي يا مامي عارف، وبعدين؟

عارف إنك كنت في بطني وأكلت كل أكلي لتسع شهور.. أنا عايزة أكلي كله دلوقتي من بطنك الحلوة دي.. زغزغته ضحك:)

طب عارف لما بتزعّل حد بيحبك وتطنش ما تصالحهوش بينام زعلان ويمكن يعيط ويفضل زعلان ملوش نفس في الدنيا، وكل ما الناس بتزعل بتمرض وقلبها يتكسر!

عارف لما تزعل واحد صاحبك في المدرسة أو صاحبتك في النادي وما تعتذرش مش هيبقى ليك أصحاب.

عارف أن الدنيا بتلف على الناس لما تزعل حد وتطنش يمكن تشتري دماغك من العتاب واللوم دلوقتي، لكن بعدين ربنا هيبعتلك حد يزعلك ويطنشك وتنام زعلان أنت كمان.

This is Karma I told u about it before

- أنا مش عايزة لما أقولك زعلانة تمشي وتسيبني.

- ما أنا معرفتش يا مامي أعملك إيه ؟ (جملة كل الرجالة)

- تقول ببساطة ليه يا مامي زعلانة ونتفاهم ونحل الموضوع وتديني بوسة.. إحنا أصحاب ودايما بنتفاهم ونوصل لحل ونحضن بعض صح؟

- حاضر المرة الجاية.

- ممكن توعدني أنك لما تزعل حد تراضيه مش أنا بس؟

- أي حد يعني؟
- آه.. أي حد يعني، ماتزعلش حد علشان الزعل ظلم وقسوة وأنت حنين، وبالوقت ربنا هيكبّر الحنية في قلبك ويراضيك يا حبيبي.
أنا بطلت ألعب دور «المنقذة» في حياة الناس من فترة طويلة.. القراء والعيلة والصحاب وكل البشر إلا ولادي.
هفضل ألعب دور المنقذة في حياتهم لأنه واجبي لحد ما يسندوا ضهرهم في الدنيا لوحدهم.
يمكن ابني مافهمش نص اللي قلته، لكن مرة واتنين وتلاتة هيجي عليه وقت لما يكبر هيقول أمي وأنا صغير كانت بتقولي
«ماتزعلش حد.. ولو حد زعلان راضيه ربنا هيراضيك».
لو كل أم حاولت تربي ابنها مايهربش ويشتري دماغه وأنه يبقى عنده ثقافة الاعتذار وحنين هيقل عدد الستات اللي بتعاني مع رجالة ماعندهاش عقل يعتذر ولا قلب بيراضي!
كلنا بنفتكر اللي أمهاتنا كانت بتقوله وبنفذه حتى بعد وقت طويل.
التربية مش أكل وشرب وتمارين وهدوم غالية.
التربية ضمير بيكبر وسلوك بيتشكل بالمواقف.
ربنا يبارك في ولادنا ويحنن قلوبهم علينا وعلى اللي حواليهم.

يمكن الحنية أكيد مابتتشراش لكن ممكن تتزرع.

***

العالم ليس كأمك

تغضب وتصرخ في وجهها في النهار

وفي آخر اليوم تُناديك للعشاء

العالم سيتركك تموت جوعًا.

جيشي الأعظم

كنت أتجاذب أطراف الحديث مؤخرًا مع صديق طبيب نفسي وتطرقنا لمفهوم الأمومة الناضج والأبوة الحقيقية.

كان يخبرني أن الصحة النفسية للأطفال هي أهم ما نقدمه لهم.

لكن بعض البشر لا يدركون سوى ماديات الحياة من مدارس وملابس ولا يحتضنون أطفالهم بالقدر اليومي الكافي.

أخبرني أن الأطفال تنمو بالمحبة، يؤثر احتضانهم اليومي على مناعتهم الجسدية وذكائهم العقلي، وهو شيء لا يدركه الكبار ضمن فوضاهم الشخصية فيتناسون دعم الصغار.

الغياب دون مبرر عن حياة الطفل من الأم أو الأب يصيب الطفل في مقتل ويطفئ مصابيح الأمان في عينه؛ يخيفه الكون بشدة!

هناك غياب مبرر من أجل العمل ولقمة العيش أو دعم شخص مريض بالعائلة، كلها ظروف عابرة يتقبلها الطفل لأنها مؤقتة، وعلينا التواصل معهم بمحبة أكبر لتعويض الغياب المؤقت، لكن هناك قرارات متهورة تؤدي للغياب، أو سلوك يومي متعمد مثل أن تترك الأم أطفالها للمربية بصفة دائمة.

هناك الكثيرمن الأمثلة التي لا يبذل فيها الأب أو الأم

مجهودًا لمراعاة نفسية الطفل أو التواجد حوله كثيرًا أو سؤاله عما يدور بداخله من مشاعر أو أحداث يومه في المدرسة والنادي والأصدقاء.. مشاركة يومهم وأحلامهم هي الأهم دائمًا.

أمس وصل ابني من المدرسة وكان يبدو حزينًا، ثم جاء لي بكراسة كتبت بها المدرسة أنه أضاع مصروفه.. تركها ابني واختفى من أمامي فأدركت على الفور أنه خائف.

ناديته فوجدته قادمًا بالمال الذي أدخره من العيدية ليشتري لعبة، وقال: أنا آسف.. يمكنك أن تأخدي ما أضعته من هنا.

نحيت الكراسة والمال جانبًا واحتضنته بشدة، ثم نظرت في عينيه مباشرة قائلة: «أنا جيشك الأعظم».

عندما تخذلك الحياة سأبقى هنا.

عندما تسوء كل الأمور سأبقى بظهرك.

عندما تبحث عن أكثر الأماكن أمانا سأظل أنا.

عندما تخاف تذكر أن أمك قوية.. لا تخف.

عندما يحدث لك شيء في المدرسة أو النادي تذكر أنك عندما تهاتفني أرد دائمًا وسآتي لإنقاذك على الفور.

لن ألومك عندما تخطئ.. أنا أخطئ أيضًا.

لا يعلو صوتي إلا لتحسين خطك في الواجب أو لترك هاتفك وتنام.. من أجل مصلحتك لا لترهيبك.

أنا هنا في الحياة من أجلك.. اخترت إنجابك بشدة لأحميك وأحبك ونكبر سويًا.

وفي يوم آخر سأكبر وأضعف وتقوى أنت، وستحميني وترعاني.. وستكون أنت يا حبيبي جيشي الأعظم.

اعترافات سبتمبر

شهرالخوف

نحن الآن في الخريف في الشهر التاسع من العام
بمعنى أننا نقترب من الربع الأخير؟
هل أنت خائف؟
الخوف هو أسوأ مستشار للإنسان
لكن هل سألت نفسك يومًا ما أكثر شيء يخيفك بالحياة؟

مخاوفنا الصغيرة

صرخت صغيرتي ذات الثلاثة أعوام في الصباح:

«مامي بطة بطة في المطبخ»، وكانت ترتجف من الخوف، وأنا أضحك من أين أتت البطة، حتى لو كان هناك بطة أتمناها بالبرتقال ومحمرة جيدًا.

ذهبت مسرعة لأجد عصفورًا في الشباك.. وهي تبكي!

ضحكت واحتضنتها لأقول إنه عصفور رقيق يقف بعيدًا، وهناك سلك لن يستطيع اختراقه، مهما حدث فأنا هنا، لن يؤذيها شيء ما دمت أنا هنا.

تذكرت وأنا صغيرة شاهدت فيلم «تمساح نيويورك»، يحكي عن طفل رمى تمساحًا صغيرًا في المرحاض، فكبر في المجاري وقرر التهام البشر، بعد أشهر رأيت برصًا صغيرًا في المنزل فملأت الدنيا صراخًا حتى أيقظت أبي قائلة:

تمساح تمساح.

فقال: فين فين؟؟

قلت له: «عدى من تحت عقب الباب».

الآن صغيرتي أصبحت لا تخاف من البطة في المطبخ، لكنها تخاف من الرجل العنكبوت على شبشب أخيها الأكبر، وهو طفل غلس في الثامنة من عمره يجري وراءها ليرعبها أكثر ويضحك.

حاولت التكلم معه أن كل منا لديه «أوهامه الخاصة» في كل سن حتى الكبار، هناك بطة أو رسمة أو حيوان نخشاه، ومع تطور العمر سيكون هناك موقف أو شخص أو فوبيا ما.

لا يجب أن نرعب شخصًا أكثر؛ دورنا حماية المرعوبين.. يجب علينا حماية من نحب بتصديق أوهامه لا إنكارها.

***

صدق الذين زعموا أن النصف الثاني من عمر الإنسان إنما تحدده العادات التي يكون قد اكتسبها في النصف الأول.

دوستويفسكي

متجوزة لكن بتحب!

عندما غضبت مني صديقتي التي تخون زوجها لأني حذرتها مليون مرة أنه سراب وهي فقط تخاف من مواجهة مشكلاتها وتهرب في تجربة مزيفة بمشاعر وهمية ليست حبًا!

قررت أن تسأل طبيبها النفسي..

بحب راجل غير جوزي وبيقولي اطلقي وهتجوزك، حقيقي يا دكتور بحبه وشايفاه أحسن في كل حاجة، إيه رأيك؟

لو هتاخدى رأيي، من البشر اللي قابلتهم والتجارب اللي سمعتها، الأغلبية العظمى بيطلع كداب وبيتسلى ولو اطلقتي هيماطل ويختفي.

- ولو اتجوزتيه.. ربما تكتشفين أن زيد زي عبيد.. الرجالة بتمر بسرعة من مرحلة الرومانسية القصيرة لمرحلة النكد الطويل.

كل أحلامك الجديدة هتلاقيها نفس القديمة لكن براجل جديد، بتحاولى تستكشفي طباعه من الأول وتتعودي..

هتلفي في نفس الدايرة.

- ممكن تتجوزيه والحياة فعلا تختلف، وهذا يتوقف على شكل العلاقة مع الزوج الأول.. بخيل، بيخونك، بيضربك..

فأكيد أي بديل بمشاكل أقل هيبقى نوع من الراحة.

الحياة مغامرة كبيرة والحياة قصيرة، الشرط الوحيد أنك تضمني حياة ولادك.

الأم هى ضهر العيال وتفاصيلهم، هي اللي اختارت تجيبهم للحياة، كان في إيدها تحط وسيلة منع حمل لكن اختارت تحمل وتولد، يبقى لازم تعرفي إن حياتهم متوقفة عليكي أولا!

تحت أولاً أربع خطوط حمر.

بشوف ناس بتتعايش لو الدنيا ماشية مافيهاش أذى نفسي لحد ما ولادها يكبروا، وبعدين تنفصل وتعيش مهتمة بشيء ما أو تختار جوازة واعية فيها الكثيرمن الونس.

وباشوف ناس بتنفصل علشان تنقذ العيال من أب سيء هيدمر نفسيتهم ومستقبلهم.

عمومًا أنا مع الجواز الثاني لكن بشروط كتير ومش على حساب حدا!

في الغالب أنتي هربانة من ملل الجواز ومسئولية العيال في حدوتة حلوة وهتمسخ، وعايشة موهومة إن الضفة الأخرى من النهر أكثر اخضرارًا لحد ما يتكسر قلبك وتفوقي.

ما تهديش بيتك على أوهام.



كنتُ أظن أنّ الذي يحبني سيحبني حتى وأنا غارق في ظلامي، حتى وأنا ممتلئ بالندوب النفسية، حتى وأناعاجز عن حب نفسي، سيحبني رغمًا عن هذا، ولكن لا؛ فلاأحد يخاطر ويُدخِل يده في جُب البئر، الظلام لنا وحدنا».

أحمد خالد توفيق

الموت

سأل صديق على الفيسبوك:

كيف بدأ الحزن؟

وكانت معظم الإجابات تبدأ بكلمة موت فلان!

عندما أذهب إلى واجب عزاء.

لا يعرفون لماذا أبكي وكأنني من عائلة من رحل.

لا يدركون كم التفاصيل المؤلمة التي تجعلني أنهار في عزاء شخص ربما لم أقابله يومًا.

كل تفصيلة تطيح بخلية عشوائية داخل قلبي، تلك الحفرة التي سينتهي بها كل البشر، حفرة ضيقة تجعلنا جسدًا يفنى في خلال أيام وروح تطوف في مكان بعيد مجهول.

كيف يترك إنسان من يحب في حفرة ويعود للمنزل وهو يعرف أنه لن يجده هناك، يذهلني قدرة إقدام البشرعلى التماسك في مراسم الدفن وعدم خذلان أجسادهم لهم بالسقوط..

مشهد لا ينسى!

كيف يواصل البشر حياتهم، من أين تأتي قدرتهم على الضحك من جديد؟ الموت يجعل الحزن والنسيان في حالة صراع دائم، وأيهما سينتصر؟ سؤال يجيب عنه الزمن.

الحياة تتغير للأسوأ دائمًا عندما يموت شخص يسكن

القلب، يأتي ملك الموت ويعض القلب بقسوة ويرحل، لذلك تتلخص أكبر مخاوف البشر في فقدان شخص عزيز عليهم بموته.

كلنا نخشى الفقد!

أسعدوا من تحبون الآن فالموت لا يستأذن أحدًا.

نوبة هلع

أول مرة جاتلي panic attack (نوبة هلع) كنت متخيلة عندي أزمة قلبية وبموت.

دايما في المستشفي كانوا بيعالجوني بمهدئات في محلول، ولكن بالوقت أدركت أنها بتحصل لسببين:

- ميكروب حلزوني بيتوحش في معدتي ويغير درجة حمضيتها وأخدت العلاج أسبوعين، اتحسنت.

- الضغط النفسي بعد الجواز والخلفة، حاجة بتضرب في نفسية الإنسان من كتر الخوف والمسئولية والتفويت والزق والمعافرة في الدنيا.

حاجات كتير بتكتمها في قلبك بتطلع على جسمك لاحقا، الموضوع محتاج دكتور نفسي لمعرفة أصله والسيطرة عليه.

في أثناء نوبة الهلع ما تكلمش حد، محدش هيفهم ولا هيطمنك غير نفسك.

محتاج تركز، وكل ما كنت مركزهتعرف تسيطرعليها.

خليك واثق أنها دقايق وهتعدي، مش هيحصلك حاجة، لا هتموت ولا أزمة قلبية زي ما رجلك بتنمل شوية وتفك.

روحك قفشت، منملة دقايق وهتفك.

- فادتني فكرة العد من ١٠٠ ل ١ بالعكس علشان بتركز تفكيرك وبتشتت عقلك عن التركيز في الألم.

- لازم تتنفس بانتظام، في ناس بتنظم النفس في كيس ورقي.

- حط مياه ساقعة على وشك.

- اقطم حتة من الشيكولاتة الدارك التي تحتوي على كاكاو أكتر من ٨٠٪ لأن فيها ماغنسيوم بيساعد على تهدئة الأعصاب.

مهما كانت الطريقة اللي بتلهي بيها عقلك عن نوبة الهلع لحد ما تعدي، فكر دايمًا إن زي ما اللي قبلها عدت دي كمان هتعدي.

***

إن جسدك هو الذي يتحمّل دائمًا العبء الأكبر من مخاوفك ومعاركك الداخلية، متلقيًا الضربات التي لا يقوى أو لن يقوى عقلك على مواجهتها.

جان بول أوستر

لعبة المكعبات

أنا طبيبة أطفال أعمل مع والدي في العيادة، أنا وأخي دائمًا منتهى أمله في الحياة، بعد أن تركتنا أمي صغارًا في السادسة من العمر ورحلت مع رجل آخر، وأصر أبي أن لا يتزوج من أجلنا، ثم سافر أخي في سن الجامعة ليدرس في بلد بعيد.

بقينا وحدنا، حتى تزوجت وأنجبت وطلقني زوجي، وعدت بعد سنوات أنا وهو وطفلتي وحدنا من جديد.

في العيادة يتردد علينا طفل صغير يبكي دائمًا ومعه أبوه يحتضنه بشدة حتى نستطيع الكشف عليه، ومع قليل من الدردشة عرفت أن أم الطفل ماتت، وأن الأب هو من يرعاه والجدة.

رجل لطيف ومهذب، أرمل ويبدو أبًا حنونًا، اكتشفت بالصدفة أنه كان زميل جامعة لأبناء عمي وما زالوا أصدقاء، كأن القدر يضعنا معًا لسبب ما.

تكررت زيارات الأب على العيادة ومحاولاته الحديث معي أنا بالذات متعللا بسؤالي عن شيء يخص صحة ابنه من تطعيم أو فيتامين.

لم أكن أهتم بالأمر حتى هاتفتني ابنة عمي وقالت إنه سألها عني ويريد التقدم لخطبتي رسميًا.

قالت أيضًا إنها فاتحت أبي، وضحكت قائلة: يبدو أن كل العائلة تريد أن نعطيه فرصة.

حاولت تجاهل المكالمة ولكن كنت أستشيط غضبًا، دخلت على أبي مكتبه وقلت له:

لماذا؟

لماذا يرحلون؟

لماذا تركتني أمي التي أنجبتني للحياة ثم كشفت ظهري مبكرًا لقسوتها ورحلت؟

لماذا تركني زوجي بعد أن دفعت سنوات من عمري في الحب والتضحية والبناء معه؟

لماذا تريدني أن أمنح شخصًا جديدًا فرصة جديدة لإيذائي؟

كنت أبكي وأبي يستمع لكل كلمة بينما يغلق باب مكتبه ويعطي الممرضة تنويهًا أن ينتظر المرضى قليلا.

بعد أن انتهيت من نوبة الغضب أمسك يدي وأجلسني أمامه وقال:

أشعر بالأسى تجاه كل النيران التي تأكل قلبك حبيبتي، إنها تنتقل وتشتعل بقلبي أنا أيضًا.

حزنت كثيرًا عندما تركتني أمك من أجل رجل أغنى، وجدتني أعمل وأفكر في مستقبلك أنت وأخيك ماديًا وإنسانيًا، مر العمر سريعًا وأنا أعمل وأنا غاضب أيضًا.

لا أريد أن يؤذيكِ أحد، بالعكس أشفق عليك من أن تصبحي مثلي عجوزًا وحيدة دفعت أيام عمرها للزمن رشوة لمجرد أنها خائفة من تجربة قادمة، أو غاضبة من تجربة سابقة.

كل من يرحل لديه سبب مختلف لا نعرفه، أو نعرفه ويؤلمنا، ولكن في النهاية الحياة علمتني السبب الحقيقي..

يرحل البشر لترك أماكنهم لآخرين قادرين على منحنا الحب أكثر!

أعطيه فرصة وإن لم يعجبك الأمر فهناك سبب، لكن لا ترفضي كل فرص الحياة لمجرد أنك غاضبة وخائفة، ستغضب عليك الحياة وستقلل من الفرص التي تمنحك إياها بالتدريج.

عزيزتي. هل تذكرين لعبتك المفضلة عندما كنت صغيرة؟ تلك المكعبات الملونة التي كنا نضعها على الأرض، ونجلس لساعات نبني بيوتًا ونهدها ونبني من جديد ونلعب.

مع الوقت نكبر وتتحول الحياة إلى لعبة مكعبات..

نصف المكعبات هي الأشخاص والأحداث الخارجة عن إرادتنا، تلك هي المكعبات التي يشاركك بها آخرون اللعب، ربما يكسرون مكعباتك المفضلة بقصد أو دون قصد.

ونصفها الآخر المكعبات داخلك التي لا يستطيع أحد الوصول إليها، هي مكعباتك وحدك، إنه سلامك النفسي، أنتِ

وحدك قادرة على ترتيب المكعبات في اتجاه البناء لا الهدم.

لا أحد يا عزيزتي يستطيع أن يهدم مكعباتك المفضلة داخلك.

***

يجوز الربا في الحبّ،

فمَن أعطاكَ حبًّا ردّه ضعفين.

شمس التبريزي

اعترافات أكتوبر

فن كتابة النهايات

الآن أنت رسميًا في بداية الربع الأخير من العام
هل قررت أن بعض الأشياء غير المهمة
التى بدأتها يجب أن تنتهي؟

عشرون عامًا من اللاشيء

«يرتكبون كل الحماقات التي تدفعك للرحيل،
ثم يسألونك بكل براءة: لِمَ رحلت؟!»

مارك توين

كانت ممدة على الكنبة تنظر للسقف، لا تعرف كم مر من الوقت!

منذ ساعات أعطاها قبلة عميقة على جبينها وقال إنه لن يغيب؛ صديقته في المستشفى سيذهب إليها، فقط ساعة ويعود.

كانت تلك الليلة هى المرة الأولى منذ عشرين عامًا التي تراه يبكي، لم يتألم يومًا رغم الدمار الذي أحدثه بحياتها وحياة أخريات، تلك المرة اعترف أنه وحيد لدرجة بائسة.

كانت تبكي هي الأخرى وهي تحكي لي القصة منذ البداية:

قابلته وأنا في الصف الثانوي صدفة في تجمع أصدقاء، صديقتي المقربة كانت تحب صديقه.

كان وما زال وسيمًا بدرجة هائلة، وعيناه خضراوان تكدس بهما الكثير من الغابات الطيبة، شعره طويل ولامع غجري كشعاع شمس، لكنته الفرنسية تؤكد أنه رجل غربي ضل طريقه لقلبها بحثا عن مأوى.

انتقلت إلى الجامعة لأجده بالصدفة هناك مع أصدقائه،

رغم أنه يدرس في كلية مختلفة، إلا أنه ظل يأتي أسبوعيًا ليتجدد بيننا اللقاء.

ثم لعبت الصدفة أقوى أدوارها عندما انتهت الجامعة وفقدنا الصلة، لكن وجدته جاري في البيت الجديد الذي انتقلنا إليه مؤخرًا.. وهنا بدأ شيئًا ما يولد في قلبه تجاهي.

في ذلك الوقت كنت حزينة أعاني من افتقاد حبيب الجامعة الذي هاجر ليتبع أحلامه على وعد أن يعود ليكمل حلم زواجنا، بينما كان جميل العينين الجار الوسيم حائرًا أن يبدي مشاعر أكثر من الصداقة للجارة التي لا تعرف هل سيعود حبيبها أم ستمل من الانتظار وتتركه، فكان هو الآخر ينتظر.

مرت أعوام وعاد حبيب الجامعة، ارتبطنا ثم انفصلنا بينما كان الجار الوسيم يعمل في مدينة أخرى لكن يراقبني من بعيد.

بعد الانفصال صارحني بحبه، قال إنه سيأتي في نهاية الأسبوع ليقول وهو ينظر في عيني كلمة «بحبك» التي قالها على الهاتف مرارًا، لكن مر أسبوع والثاني والثالث ولم يظهر واختفى تمامًا.

كان الغضب يخيم على كل خلايا قلبي، لماذا هرب؟

لماذا اعترف الآن بحبه؟

كيف خذلني دون رحمة بقلبي الذي طالما ادعى أنه وطنه،

أهكذا يخذل البشر أوطانهم؟!

اختفى لعدة أشهر ثم عاد ليهاتفني ولم أجِب، أرسل لي رسالة أنه اختفى لأنه لا يريد أن يؤلم قلبي، نحن مختلفان كليًا، هو يشرب الخمر كل مساء وأنا أصلي الفجر كل صباح.

أدركت أن سلوك البشر يدمر أحيانا مشاعرهم، أدركت مهما كانت قوة الحب بيننا سيبقى صراع العقل قائمًا.

تزوجت وبعد فترة تزوج هو الآخر، مرت سنوات وانفصل كل منا، وكالعادة عن طريق الصدفة التقينا من جديد.

لماذا يجمعنا القدر؟ لماذا؟

عندما نلتقي وكأن الوقت لم يمر، وكل الزجاج المكسور المبعثر في القلب أصبح في الزاوية.

نتكلم كثيرًا ونضحك كثيرًا.

لدينا جبال شاهقة من الذكريات معًا تراكمت مع السنوات الماضية من لحظات فرح بميلاد طفل أو حزن في وفاة شخص، لحظات الإخفاق في الزواج، النجاح في العمل، كل المناسبات التي لم ينسَها كل منا في حياة الآخر مهما حدث.

ما الذي حدث؟

ما الذي يحرك اللعبة الآن؟

كلانا تزوج وأخفق ويعرف أنه ما زال يحب الآخر؟

هل كل منا مستعد للتضحية بجزء من ما يؤمن به لنلتقي في منتصف الطريق؟

بينما أجلس مع أصدقائي رن هاتفي، وجدت اسمه فطرت فرحًا، فأنا لم ألتقِه منذ شهور، قررت في هذا اليوم، سأعطيه فرصة أكبر وأتكلم عن المستقبل بصورة أوضح.

عندما ألتقي به أعود طفلة في السادسة عشرة من جديد، سعيدة ومرحة، قال لي إنه سيطبخ العشاء بنفسه من أجلي في منزله.

كنت في كل مرة يدعوني إلى منزله أرفض، فأنا فتاة محافظة وأعتبر ذلك دعوة صريحة للجنس، هو يعتبر ذلك تخلفًا، قائلا إننا ناضجين كفاية لاختيار أي مكان نتواجد به، وما نريد فعله معًا، ليس بالضرورة أن نمارس الجنس فربما نمارس الطبخ أو نشاهد التليفزيون أو ننظر من الشرفة ونتكلم ونضحك كالعادة.

ذهبت إلى منزله للمرة الأولى ولم أعرف أنها ستكون أيضًا الأخيرة، جلست على أريكته ورأيته مهمومًا كما لم أره من قبل.

أشعل الكثير من السجائر واحدة تلو الأخرى، سألني عن أحوالي، وبعد أن حكيت له كل شيء سألته لماذا اختفى الأشهر الماضية فقال:

أعاني من حدوتة حب جديدة، وقعت في غرام زميلتي المسيحية في العمل وأريد أن أتزوجها، لكنها ترفض لاختلاف الديانة، لكني أحبها.

كان يبكي.. ليس من الحب لكن من الوحدة!

وقع الخبر كمن كسر عنق زجاجة بعنف على رأسي، كنت أنظر إليه وهو يحكي ولا أعرف لماذا أنا هنا، لماذا يحكي لي أنا بالذات عنها؟ ماذا يجب أن أقول؟!

رغم الذهول تماسكت قائلة إن الزواج نصيب، وربما سيجد الله له الحل قريبًا.

طلبت منه الانصراف فقال إنه سيوصلني، ثم رن هاتفه فإذا به يأخذه بعيدًا في الشرفة ويأتي بعد دقائق قائلا إن صديقته بالمستشفى وسيذهب لها ويعود، وضع قبلة حارة على جبيني وانصرف.

كانت بداية المساء والوقت لم يتأخر بعد، فقررت أن أتمدد على الأريكة وأشاهد التليفزيون حتى يعود، فالطريق إلى بيتي طويل، أو قررت أن أنتظره لأرتب كلماتي الغاضبة التي سأفجرها في وجهه عندما يعود.

مرت الساعات وتأخر الوقت وبدأت في البكاء، نظرت للسقف ومر كل شيء أمامي منذ البداية، وكيف تركني لأني مختلفة وتزوج، وفي كل مرة يعود لأنه يحبني، ولكن يثرثر معي عن الأخريات كأني الصديقة ولكنني الحبيبة.

الآن هو يريد أن يتزوج من فتاة مسيحية ومستعد للتضحية من أجلها، وأنا على أريكته أبكي وحيدة.

مر الوقت كسحلفاة عرجاء، كل ثانية تؤلم أكثر من التي

قبلها، غفت عيني من كثرة البكاء لأستيقظ في الصباح فأجدني في شقته وحدي وهاتفي لم يرن.

لا أعرف أين قضى ليلته ولماذا أنا حبيسة هنا في انتظار أن يحررني.

قررت أن أذهب، سأطلب تاكسي وأغلق الباب ورائي وانتهى الأمر.

بينما أرتدي حذائي سمعت مفتاحه في الباب ووجدته أمامي، احتضنني فبكيت.

بكيت كطفلة للتو فقدت أباها، ظل يقول الكثير من الكلمات، كم أني مهمة وأنه لا يدرك لماذا يؤلمني في كل موقف، وأنني أروع فتاة قابلها على الإطلاق، وسأبقى على عرش قلبه مهما حدث.

كنت أبكي بحرقة قلب ولم يكن لكل تلك الكلمات وزن داخلي على الإطلاق.

لم أعد مراهقة في السادسة عشرة، أنا امرأة ناضجة تعرف أن الرجل الذي يحب يفعل أكثر مما يتكلم، هو تركني طوال الليلة دون حتى رسالة؛ لأنه يحب فتاة أخرى هو معها بينما تركني في بيته من أجلها.

خرجت من بين ذراعيه ولملمت دموعي وقلت له:

- كنت ذاهبة لمنزلي الآن.

قال: سأوصلك.

طوال الطريق كنت صامتة، يحاول الكلام لكني مزروعة داخل مكعب ثلج من الذهول بين لماذا حدث وماذا سيحدث، قررت أني لن أغادر سيارته فقط، سيكون اللقاء الأخير، لقد حان الوقت أن أغادر حياته للأبد.

وصلنا لمنزلي فقال: حبيبتي أنا آسف.

قلت بلهجة غاضبة جدًا:

لم أكن يومًا حبيبتك، لا أريد أن أراك بحياتي بعد الآن.. لقد اكتفيت بالعشرين عامًا السابقة.

بعض الحواديت لا تنتهي صدفة كما غزل لها القدر أحداثها، يجب أن نكتب نحن النهاية بأيدينا بكل شجاعة.

***

«هناك لحظة ما.. لحظة يختلف كل ما قبلها عن كل ما آمنت به بعدها».

شمس التبريزي

مبروك

صاحبتي دايمًا تشتكي أن جوزها بيكسر فيها بالكلام.. تريقة طول الوقت على المجهود اللي بتعمله مع العيال، وعندها ولدين وبتشتغل دكتورة في الجامعة وبالليل في عيادتها.

مرة كلمتني سبعة الصبح بتعيط لأنها طلبت منه ينزل الولاد للمدرسة لأنها بترجع طول الليل وسخنة، قالها إنتي بتدلعي، أمال لو بتنزلي تركبي مواصلات وتقبضي ٣٠٠ جنيه وتشتغلي طول النهار كنتي عملتي ايه.. أنتي ست مرفهة.

قالت لي: هو إيه علاقة شغلي بأني أتعب يوم واحد؟!

مرة كلمتني في نص الليل سألتني هو أنا ست حلوة؟ أنا بقالي ساعة ببص للمراية وأعيط..

قال لها إوعي تكوني فاكرة نفسك ست، علشان ضبطته بيخونها.

مرة شفتها في النادي بتلف التراك وبتعيط، ومرة في المستشفى خبطت فيها صدفة برده بتعيط، ومرة في إشارة مرور كانت حزينة وسرحانة ومش شايفاني أصلا وبتعيط.

الست دي كلمتني إمبارح وقالتلي: أنا سبته.

قلت لها كلمة واحدة بس «مبروك».

دايما بازعل على الناس اللي بتسيب بعض، لكن في ناس

بيتكتب لها عمر جديد لما تسيب حد بيدمر حياتها بالكلام ويهز ثقتها بنفسها ويهين كرامتها..

حقيقي لما يمشوا لازم يتقال لهم: «مبروك».

***

عجاف القلوب لن ينفع معهم ود..

ولو زرعت لهم سبع سنين سنابل حب.

نزار قباني

وصفة النسيان

(مثلث الإنقاذ)

لو كان بوسع المرء أن يغرس الخنجر في مخه، ليقتطع الجزء الذي يحمل ذكريات معينة، لغدت الحياة جنة.

أحمد خالد توفيق

قابلت النهارده واحدة صاحبتي بتشتغل life coach اتطلقت من شهور، ولما سألتها عن الوجع قالت لي:

كل اللي اتعلمته يا غادة في السنين اللي فاتت من شهادات ودورات طبقته على نفسي بعد الطلاق، وكنت في خلال أربع شهور خلاص نسيته.

عندها حق، يمكن اتعلمت طرق فعالة للتعامل مع الصدمة ونسيانها، لكن دايما يبقى ألم الصدمة كبيرًا على القلب مهما استوعبنا الوضع بعقلنا، من رحمة ربنا بنقوم كل يوم الصبح نلاقيه بيصغر بالزمن.

وأنا في طريقى لبيتي افتكرت كل نصايحي عن النسيان والنظرية اللي اخترعتها عن مثلث الإنقاذ (ضلع الإخفاء - ضلع الحزن - ضلع البناء).

ضلع الإخفاء

لوعايز تنسى حد من حياتك بجد إلغيه تمامًا.

بلاش تراقبه كل يوم وتقول مش عارف أنساه ليه!

مالوش وجود.

ماعداش من هنا.

الإنسان بيعرف يستدعي الألم ويحط نفس شريط الذكريات ويعيط من جديد، الفضول قاتل لمعرفة حصل إيه بعد الرحيل.

- احذف رقم تليفونه.

- بلوك من السوشيال ميديا، لو مش قادر على الأقل خليه ما يظهرش قدامك.

- امسح الصور.

- قلل علاقتك بالأصحاب المشتركين، حذرهم بلاش سيرته.

- اوعى تفكر تحن وتتابع شغله، أخباره، نجاحه، فشله، مرضه.

أنت مش فاكره، ولو حنيت فكر في السبب اللي خلى العلاقة تنتهي.

اقفل الباب بقوة، ماتحاولش لا تعرف ولا تسمع بيحصل إيه وراء الباب المقفول إديله ظهرك.. اجري.

ضلع الحزن

الإنسان الذكي المفروض يفكر في الحاضر من غير جلد ذات، ويتعامل مع مشاعر الحزن على إنها مؤقتة تنتهي تدريجيًا لما يبطل يفكر فيها، نار الغضب بتطفي لو بطلت تحط فحم كل يوم من التفكير في قائمة ليه وهيحصل إيه وهو فين وتراقبه!

لو عرفت تتخطى فكرة التفكير الزيادة في قائمة «ليه»..

ليه ده حصل؟

ليه خلص؟

ليه ما حاولش؟

ليه عايش من غيري؟

ليه المستقبل مش هيجمعنا تاني؟

مجرد تخطي تلك القائمة انتصار، والتسليم أنه أمر واقع وإرادة ربنا، «لعل الله يحدث بعد ذلك أمرًا» أول آية في سورة الطلاق.

بعد ما يختفي هتحس أنك حزين ومفتقده وندمان على الوقت والمجهود والمشاعر وغضبان، وكلها مشاعر طبيعية.

مرحلة الحزن بتمر بعياط كتير، صراع بين القلب والعقل، هتخلص تدريجيًا بعد ما الدموع تكون كلها طلعت من قلبك ونشفت، ويبدأ عقلك يسيطر.

لما تفترق عن حد.

عيط أوي..

عيط كتير..

عيط تاني..

احزن الأول من كل قلبك!

لو رجع يراضيك «دموعك» هتسهل عليك مهمة رفضه للأبد.

هتقفل باب القلب وتفتح للعقل باب.

لما يفكرك بذكرياتكم الحلوة.. افتكر دموعك في كل حتة.

لما يوعدك بمستقبل مختلف.. افتكر كل مناسبة قضيتها لوحدك.

هتصعب عليك نفسك تدمرها معاه تاني.

وهتاخد القرارالصح وتبعد عن شخص مستغل لطاقتك، ومش هترجع لعلاقة سامة.

حلقة في ودانك.. «الندم بيصده الألم».

اللي بيحبك ماكانش هان عليه من الأول كمية دموعك!

سلم بالواقع، لازم عقلك يكرر كل يوم «لو كان خيرًا لبقي»، وتفتكر دايمًا أن استمرارك في الغضب كمن يبتلع السم ثم يتوقع أن يموت شخص آخر!

ضلع البناء

بعد ما كنت ملتزمًا تجاه نفسك وقويًا في مرحلة أنك نجحت في أن تخفيه من حياتك وتساعد عقلك ينساه، وتدي قلبك على دماغه كل ما يحن.

وطلعت كل طاقة حزنك واديت الألم وقته لتتعافى ويلم الجرح على نضافة.

دلوقتي أنت في المرحلة الأهم أنك تفكر في الخطوة الجاية صح.

اشتغل كتير.. كل أنواع الشغل بتشغل المخ عن التفكير في الماضي وبترجع الطاقة الإيجابية وبتسحب التفاصيل السلبية، النجاح بيرجع الثقة بالنفس وبيوسع دايرة العلاقات.

العمل الخيري لما بتجبر بخاطر حد ضعيف محتاجك بتحس بقيمتك وبفرحة غريبة بتصالحك على روحك المكسورة، ربنا هيطبطب عليك ويجبرك ويراضيك.

كرر ورايا:

الخطوة الجاية.. الخطوة الجاية.. الخطوة الجاية.

***

قال سيدنا علي بن أبي طالب في تعريفه للدنيا: تَغرُّ، وتَضرُّ، وتَمرّ.

اعترافات نوفمبر

شهرالوعي

هذا شهر ميلادي، في كل عام أشعر أن الحياة تعطيني الفرصة لأصبح أوعى وأنضج.

أكثر ما يتغير في الإنسان على خط العمر هو درجة وعيه.

قرأت يومًا أن وجود الألم أو عدم وجوده يتوقف على حاله الوعي.

والوعي لا يسقط من الخارج،

إنه محصلة ممارسة يومية.

حديث الذات

الحياة ليست بحثًا عن الذات، ولكنها رحلة لصنع الذات، اخلق من نفسك شيئًا يصعب تقليده.

سقراط

ليس هناك امرأة في الكون لم تمر بتجربة قاسية تكسر القلب..

- تنمر في المدرسة أو العمل أو الزواج.
- حب كاذب.
- طلاق يكسر الظهر.
- اغتصاب أو تحرش.
- موت لشخص عزيز.
- مرض خطير.
- طفل مريض.
- استغلال عائلي.
- ظروف مادية صعبة.

بالإضافة للضغط العام الذي تشترك به النساء مجتمعيًا.

لكن لكل واحدة في قلبها قصة موجعة تبكي قلبك.

لذلك أرى كل امرأة ما زالت تضحك..

قوية وملهمة وناجية ولديها قصة ما ترويها دون أن تبكي لأنها تعافت.

ليلة رأس السنة مررت بجانب المرآة ونظرت لنفسي، للأسف ليس للقلب مكياج يجعلنا نخفي الحزن عن ملامحه، وقبل أن أبكي وجدت غادة الأخرى بداخلي تقول: أنا «غادة كريم».

هذا ما أخبر به نفسي كلما حاولت مرآتي أن تتآمر ضدي صباحًا وتظهر لي ضعفي، أو في المساء تظهر لي إرهاقي.

لا أحمل بقلبي أي لحمة نرجسية، لكن أخبر نفسي أن لي «هوية»، لم يكن حلمي أن أصير مشهورة، ولكن يملؤني الشغف دائمًا لأصير ملهمة.. ملهمة هي الحلم ومنتهى الأمل!

يقابلني بشر ويقفون على باب قلبي بالكثير من الاعترافات، كم أن كلماتي ساعدتهم على فهم مشاعر وتغيير أفكار واتخاذ قرارات.

وتمر الأيام وأنسى كلمات البشر وأسقط بين صراعاتي اليومية ومصاعب الحياة، أجد الحبل الذي يلتقطني من داخل البئر المظلم لأخبر نفسي في المرآة أنني ملهمة، يستمد قارئ مما أكتب البهجة أو اليقظة.

أجد بين صوري الكثيرة لحظات كنت فيها جميلة وقوية واحتضنت بشرًا واحتضنتني قلوبهم وأماكن كثيرة سافرت إليها، أجد بين كلماتي يومًا مشاعر تجعلني أكمل الطريق مهما كانت العاصفة.

منذ سنوات علقت تلك الكلمات في مدخل بيتي

Life... Isn't about waiting for the storm to pass, it's about learning to dance in the rain.

«الحياة.. ليست أن تنتظر العاصفة لتمر، بل أن تتعلم الرقص تحت المطر».

لذلك سأبدأ عامي الجديد بتلك الكلمات لأتذكر مهما قست الحياة، أحيانا أكون قوية وجميلة وعنيدة، لتظل تمنحني الحياة الفرص لتكرار ذلك من جديد، وإلهام بعض البشر لفعل ذلك أيضًا.

احترس.. لا تنظر خلفك

لمحت أمس على ظهر تاكسي تلك الجملة:

«لو لسه مهتم توريهم يبقى انت لسه عيان بيهم».

ربما تبدو فكرة جيدة أن تخبره بمدى الألم الذي أحدثه بداخلك وتصرخ في وجهه من شدة ما تعانيه.

ولكن الأروع أن تمضى متجاهلا الحديث معه تمامًا؛ لأنه ببساطة إن كان يملك قلبًا ليفهم ما ستقول لما استطاع طعنك من الأساس!

تجاوزه وامضِ وستتعافى بقوتك بعيدًا.

كنت أتحدث مع صديقتي الطبيبة النفسية على الهاتف في إحدى المرات، وحكيت لها كم أن صديقتي التي تركها حبيبها تشعر بمأساة شديدة وتنتظر أن يعتذر لها لتتجاوز الألم لتبدأ في التعافي.

فسألتني: أيهما أكثر حمقًا، صديقتك أم حبيبها؟

يا عزيزتي عندما تتخلصين من فستان قديم لن تلبسيه مجددًا، فلماذا يجب أن تهتمي لزراره المخلوع وتحتاجي إلى تثبيته، وبدلا من أن تمضي الوقت في ترتيب خزانتك أو البحث عن فستان جديد تفكرين في هذا الزرار فقط؟

صديقتك حمقاء أكثر منه، تضيع تفكيرها في انتظار شيء لن يفيدها، هي قررت أنها لن تعود وهو إن كان يملك عقلا للاعتذار لكان استخدمه من قبل لإصلاح العلاقة.

من المهم الوعي بأنه قام بدوره على أكمل وجه في إيذائك، أنت الآن تحمل مسئولية تعافيك وحدك، لا تنتظر اعتذاره.

لطالما آمنت أن من يعطيك ظهره لأنه آلمك من المنطقي أنه لن يعود لاحتضناك لأنك خائف!

شاورما البشر

أقف أمام بائع الشاورما أنظر إلى كتلة اللحم تدور فوق السيخ كتلة واحدة، حتى يأتى بسكينه الحاد ليقطع منها شرائح صغيرة.. هكذا تفعل الحياة ببعض البشر.

سألت صديقي لماذا توقف عن متابعة السوشيال ميديا الخاصة به رغم أنه ناجح ومشهور وملهم جدًا في مجال عمله، ويحتاج البشر لمتابعته يوميًا، فقال: نتيجة شيء ما سخيف حدث منذ عامين على الفيسبوك.

صديقة أخرى كنت أتكلم بحماس عن شهر رمضان فوجدتها حزينة، لا تريده أن يأتي سريعًا لأنها تذكرت كم كانت تقضي معظم أيام رمضان في شجار مع أبيها حتى كرهت أكثر شهور العام بركة وأحبها لقلبي.

صديقة أخرى لديها فوبيا دخلة الصيف، نتيجة تعرضها لحادث في شهر مايو منذ سنوات؛ لكنها مختلفة عن الصديقين الآخرين، هي تعاملت مع الأمر بطريقة سحرية، أصبح احتفال صاخب لفعل المزيد من الأشياء المبهجة؛ لأن الطريقة الوحيدة لمحو ذكرى سيئة أن تزرع أخرى جيدة مكانها في عقلك.

أرى صديقي الملهم سيتعافى يومًا، سيعود بقوة مبهرة ليحتفل بنجاحه على السوشيال ميديا مع البشر، أرى

صديقتي ستحب رمضان يومًا ما إذا أعطاها أحدهم ذكرى جيدة به كصديقتي الأخرى.

اكتشفت أننا نسمح للحياة بسحقنا إلى قطع شاورما عند كل أزمة، نحن فعليا لدينا الاختيار أن نتخلى بإرادتنا عن جزء من أرواحنا، وتسقط أمامنا قطعة وراء قطعة، نسمح بذلك لأننا لا نقاوم.

ستظل تخيرك الحياة مع كل أزمة، هل تريد أن تصبح شاورما أم ديكًا روميًا بريش، كلما انتزع أحد ريشة ينمو له بثبات واحدة أقوى وأحلى؟

ليس صحيحًا أن كل باب يغلقه الله في وجهك عقاب، بل هو محبة لك ستصبح أقوى كلما تقبلت الأمر وسعيت لإيجاد الباب المفتوح، صديقي الشاعر محمد إبراهيم يقول إن ربنا مش بياخد ربنا بيدي أو بيبدل بس.

يكمن كل الوعي في المقاومة، كلمة السر هي المعافرة في الحياة وهي سر النجاح والبقاء.

الحياة ستظل تصفعنا بقوة وتشاهدنا هل سقطنا من درجة السلم المكسورة أم قفزنا عليها لنصعد درجتين معًا؟!

أنا وحشة

منذ سنة وقفت بجانبي سيدة صباحًا وأنا أشتري قهوتي وقالت:

- كتابك الأخير عجبني جدًا.

بابتسامة عريضة ومحبة كبيرة قلت:

- شكرًا حبيبتي صباحك حلو.

أكملت قائلة:

- مبسوطة أني شفتك، عايزة أحكيلك قصة لحد ما القهوة تخلص، ممكن؟

- ممكن جدًا طبعًا.. اتفضلي.

عشت سنين جوزي بيخوني وبقول معلش وأهلي بيرجعوني ويراضوه، علشان بيشتكي مني، بيشتكي من البيت أو الأكل أو أني بتعب أو شقاوة العيال.

فى كل مرة كان بيخوني كنت ببذل مجهود أكبرأراضيه أكتر من المرة اللي قبلها، علشان ما يزعلش ويخوني تاني.

عدت سنين طويلة وعمري راح وصحتي راحت ونفسيتي تعبت جدًا، الدكتور النفسي ببساطة جدًا في وسط الكلام قالي:

- He is abuser

فجأة اكتشفت حياتي كلها قدامي اتدشدشت في هذا

الوصف..

هو استغلني يا عزيزتي..

استغل أني هبلة سامحته، إن أهلي ما سندونيش وأن أهله قالولي شوفي بيبص برا ليه، أن المجتمع شجعه وقال إنها نزوة مش خطيئة.

اتحولت أنا من ضحية لظالمة كمان.

وحملت على أعصابي سنين علشان البيت والعيال وكنت فاكرة أني عظيمة، وبعمل لمصلحة ولادي.

وأخيرًا سامحت نفسي وفهمت الحقيقة، اكتشفت أن العيب مش عندي، ومهما عملت مجهود مكانش هيحبني أو يبقى مخلص.. لأنه مستغل.

ببساطة هو عايش على استغلال أي شخص علشان مزاجه، واللى عمله فيا عمله في غيري، مش علشان كلهم وحشين لكن هو أناني ما بيعرفش يحب.

عارفة أنا حكتلك الحدوتة ليه وصدعتك قبل القهوة؟ علشان دكتوري النفسي قاللي أني مش أول واحدة تلوم نفسها علشان جوزها خانها، مش أول واحدة فهمت متأخر بعد فوات العمر أن هو اللي مريض مش أنا اللي مقصرة.

وأن الأشخاص الـabusers كل مهمتهم في الحياة يصغروا من اللي قدامهم ويهدوا نفسيته علشان يضعف ويسيطروا عليه بسهولة لأنهم أصلا ضعفاء.

ممكن توعديني وعد؟

اكتبي القصة علشان الستات يبقى عندها وعي ما تلومش نفسها لما راجل ما عندوش أخلاق بيستغلها يقولها أصل انتي اللي خلتيني أخونك فتصدق.. ممكن؟

- أوعدك.

يومها كتبت كل ما قالته السيدة من تفاصيل كي لا أنساها، لكن لم تتَح لي فرصة لنشرها، اليوم وفيت بالوعد.

***

لا تدع أحد يخطو داخل عقلك بأقدامه المتسخة.

غاندي

حدث بالفعل

منذ أشهر تمت دعوتي على حفل عشاء في بيت صديقة قاهرية وقبلت الدعوة، وهناك اقتربت مني سيدة لطيفة تكبرني في العمر وقالت:

- أنت إذن غادة كريم الكاتبة؟

قرأت لك كتابك الثالث «كتالوج الحب» واندهشت بمدى صدق المعلومات عن طريقة تفكير البشر وكيفية التعامل مع الحب.

لكن أنت صغيرة يا غادة على ما تكتبين.. كم عمرك؟

ابتسمت قائلة:

- أخطو في منتصف الثلاثينات، لكنه الوعي يا عزيزتي..

حاولت أن أختصر للعشاق الزمن لأن ما تدركه في الأربعين تتمنى لو أن أحدًا أخبرك به في العشرين، أعطاك الخريطة لتتعامل مع من كنت تحب لتقرأه بصورة أوضح.

حاولت رسم الخريطة لزيادة الوعي عن الطرف الآخر، لقد علمني الزمن..

* من يحبك سيبقى معك ويدافع عنك، لن يشعر بالتملل أنك مريض أو أن الدواء باهظ الثمن.

* المواقف هي ما تحدد معادن البشر.. تبًا لأقوالهم!

* من يخونك لا يحبك، الحبيب غير قادرعلى غرس سكين

بقلبك بلا شفقة، أنت بعيد ولم يشعر إلا بشهوة حمقاء مؤقتة. وسيظل يخون الجميع بعدك.. لا تقلق سيموت وحيدًا!

*عندما يتجاهلك رجل، فكري هل هو العمل، السفر، مأساة تحدث بحياته لأنه ربما هناك رائحة امرأة أخرى، ينسى وكأنك لم تمري من هنا.

*خيانتك لزوجك لن تملأ قلبك بالحب بل بالندم.

* الرجل يتزوج ويعامل زوجته كما يعامل أبوه أمه، وأيضًا علاقة الرجل بأمه هي انعكاس لكل علاقاته مع النساء على خط العمر.

* الإنسان البخيل دائمًا عاشق سيء!

* لا تضيع وقتك في انتظار اعتذار من عاشق كذاب أو خائن أو أحمق.. لو كان لديه عقل يدرك أهمية الاعتذار كان منعه من إيلامك أولا!

الاعتذار للرجال الأقوياء الذين يخطئون بغيرعمد، فلديهم شجاعة الاحتواء وإصلاح ما أفسدوه دون قصد.

* بعض الرجال تعلموا أن الزواج مطبخ وسرير، وبعض النساء تعلمن أن الرجل لإنجاب طفل وإحضار المال، وغير ذلك الزواج ليس شراكة حقيقية.

لن تستطيع مهما حاولت تغيير نمط عقولهم!

اختر منذ البداية شخصًا أول أهدافه للزواج أن تكون

«صديقه».

* في وقت ضعفك ستشعر بالحب الحقيقي، أما في أناقتك فأنت تلمع في قلوب الجميع.

* الحب مرتبط جدًا بمدى الطيبة في قلب الإنسان..

الإنسان الطيب بسهولة قلبه يصبح عامرًا بالحب، والقاسي أنت تحاول زراعة وردة في مساحة صحراوية ضيقة.. أنت أحمق.

* الجنس مخدر كل الرجال..

يفعلونه من أجل الحب والمتعة..

وأحيانا بلا حب من أجل المتعة فقط!

الجنس هو محورعلاقة الرجل بالمرأة، وكل شيء يدور حوله، عندما كنا صغارًا كنا نرى القصة جسدية، لكن النضج يعلم أن الجزء النفسي أهم كثيرًا، نفسيته تحركه تجاه امرأة أو تبعده عنها وليس انجذابه الجسدي فقط.

* لا أحد يخونك لأنك سيء، معظم الأسباب التي يعلنها في وجهك غير صحيحة، هو يحتاج بشدة لعلاج نفسي عندما يعود نادمًا.

الإنسان يخون لأسباب مثل:

جوع جنسي، خلل نفسي في شخصيته، انعدام أخلاق.

* لا يتأثرالرجل بغضبك لأنه يترجم ذلك على أنه اهتمام، يحيره سكوتك وما يقتله حقا هو التجاهل.

* لا أحد يتغير..

كف عن إعطاء البشر مبرارات أو الاستماع لأعذارهم أو منحهم فرصة ثانية، ارحل.. اعمل.. اسعد.. الحياة قصيرة.

لا تدع عاشقًا يصب في أذنك أنه غير قادر على فعل شيء ما لأجلك.. هو الآن يحاول التخلص منك بطريقة مهذبة.

الحب هو أجمل شيء بالوجود.

وهناك دائما إنسان طيب قادر على إشعال شمعة بقلبك عندما يطفئ آخر أحمق مصابيح العالم بعينيك!

سؤال جريء

فى حفل توقيع سألتني قارئة:

عمرك مشاعرك اتحركت لراجل تاني بعد ما اتجوزتي؟ وعملتي إيه؟

سؤال صعب المفروض ما جاوبش عليه، لكن تعهدت هجاوب على كل الأسئلة وبصراحة يمكن الإجابة تساعد نساء أخريات.

أنا اتجوزت بعد قصة حب سبع سنين، والمسئولية أذهلتني والخلفة صدمتني وحياتي اتغيرت.

أخدت وقت علشان أفهم شكل اختلاف مشاعر الحب وشكل علاقتنا الصادم وأحيانا الممل وبالوقت احنا الاتنين اتغيرنا.

المشاعر ممكن تتحرك لطرف تاني بعد الجواز لكنه إعجاب مش حب حقيقي، رغبة في الحصول علي حتة من وش التورتة بعد ما وصلنا لآخر طبقة تحت واشتاقنا للكريمة والأناناس اللي كانوا فوق، لكن كله مجرد كذبة.

فى الجواز بيعدي يوم أبيض ويوم أسود، كنت بفكر لما بيسافر ويشوف واحدة حلوة في المطار وأقل توتر مني بيحس بإيه؟

وهل المفروض يقضي عشرين سنة مخلص من غير

إحساس واحد بالإعجاب.

الست اللي في الشغل زي اللي في البيت، لكن زميلتك غاسلة وشها وحاطة ميكب وحنينة علشان بعيدة، اللي في البيت هي اللي تشيل همك وجدعة هتسندك.

كغادة كريم بتفرج على إعجاب الناس في عيونها وكلامها، لكن لوعربيتي وقفت أوعيانة في المستشفى بتسند على راجل واحد، هي دي المشاعرالحقيقية.. الباقي كلام فارغ ومجاملات فارغة.

أنا واعية أن الشيطان بيزغلل الحرام في عيون وقلوب البشر، ركزي مع أبو بيجامة اللي في البيت، اللي بيشيل همك وهم عيالك مش مجرد تسلية وهتقلب نكد.

اعمليله طبخة حلوة واقفلي باب الشيطان علشان ده اختبار من ربنا.

وبلاش أسئلة تودي في داهية تاني من فضلكم.

***

لا أعرف أحدًا مثاليًا، إلا أني أعرف أناسًا - على الرغم من عيوبها – ما زالت تستحق أن تُحَب».

چون جرين

حبوا بذمة

أنا بصب شمع بأيدي من أكتر من عشر سنين، ومع كل شمعة بسمع قصة جديدة، أصبحت جزء من كل حدوتة حب زي أغاني عبد الحليم حافظ.

لكن تلك الحدوتة غريبة..

فى عيد الحب طلب مني راجل شمعة وكان مهتم بالصور والتفاصيل، وفي الآخر عرفت إنها الهدية الأخيرة لطليقته!

قال لي بالنص:

الست اللي أنا اتجوزتها وطلقتها وفضلت أحايلها ترجع ووافقت، وبعدين اكتشفت إنها بتتجوز رغم أني كنت متعشم نرجع يا أستاذة.

تستشعر من القصة أن المرأة خذلته، لكن ربما هناك وجهة نظر أخرى، أن هو يمكن خذلها مليون مرة في الماضي.. الله أعلم مين فيهم كاسر قلب التاني!

هو أنا قلت لكم أن الناس لما تنفصل أو تمشي وتختفي حتى لو رجعت لبعض.. في حتة منهم دايمًا مابترجعش!

مابترجعش معاهم، بتبقى اختفت مع قرارهم بالرحيل، ولما يتكرر الموضوع بيروحوا مرة ومابيرجعوش خالص، كل أجزاء علاقتهم مشيت بالتدريج.

اشبعوا أوي..

اشبعوا من الناس اللي بتحبوهم..

احضنوهم جامد.

احضنوهم بذمة.. شموا ريحتهم.

ادفسوا نفسكم فيهم.

استمتع بكل دقيقة بتعدي وأنت في حضن حد بتحبه وقادر تشوفه قدام عينك، هيجي وقت تتمنى بس تليفونك يرن تلاقي اسمه.

ماتمشيش قبل ما تجدل من قلبك لقلب حد محبة سنين.

وتشيل معاه شيلة الهم وتنزل شوال النكد من على ضهره.

الدنيا ولا حاجة من غير الناس اللي بنحبهم.

الأيام بتبقى فاضية وكئيبة ومملة.

وبتتمنى ترجع دقيقة من دفستك في حضنه.

حبوا بذمة..

الحب هو الحاجة الوحيدة اللي فعلا بتسعد.

لا الفلوس ولا المناصب ولا الشهرة ولا الجمال.

الرزق الحقيقي هو المحبة.

وأتذكر دائمًا ما قاله لي صديق المذيع الشهير أن زوجته على فراش الموت كانت نادمة، قالت:

أشعر أني قضيت الكثير من العمر في العند وأسرفت الكثير من أيام عمر زواجنا في الغضب على لا شيء!

إنه الوعي لأهمية الوقت بعد فوات العمر.

علاقة سابقة

أحيانًا نفقد أشخاصًا للأبد، ولكنهم ليسوا أمواتًا،
بل ماتت فيهم الصفات القديمة التي أحببناها.

نجيب محفوظ

كانت صديقتي تقف حائرة بين أن تعود لحبيبها السابق الذي ما زالت تحبه أو أن تكمل حياتها مع رجل آخر!

يتطلب الوعي لقرار العودة لعلاقة سابقة، الإجابة على ثلاثة أسئلة:

- السؤال الأول

هل هو نادم ولن يكررها أم هو مجرد حنين مؤقت؟

كان صديقي الذي ترك زوجته كلما ارتبط بأخرى واتضح أنها علاقة سيئة يطلب أن يعود للمنزل، عندما سألته هل تحبها؟ قال لا، أنا فقط أختارالشيطان الذي أعرفه.

- السؤال الثاني

هل هناك رصيد كافٍ قبل تلك الأزمة من المحبة والسند؟

صديقتي في أوج أزمتها مع زوجها وإصرار كل منهما على الطلاق قالت لي:

في مرضي عندما كنت أتقيأ كان يرفع لي شعري ويضع يده بظهري، واستمر الأمر لشهور ولم يمل من مرضي.

بعد عدة أشهر قد عادا.

المواقف الصعبة هي ما تصنع قوة العلاقة.

كل البشر يبدون لطيفين في أوقات السينما وعلى العشاء ومحبة للحفلات، ورقيقين عندما تعزف الموسيقى، ويجيدون الأحضان وقت السلام، لكن كم منهم يجيد الحضن وقت الحرب؟!

من مستعد أن يرفع شعرك ويشاهدك تتقيأ ومكسور الجسد والخاطر ويجبرك؟!

الحب الحقيقي يترجم على أنه أفعال ثقة وسند في الأزمات.

- السؤال الثالث والأهم

هل المرأة لديها قدرة على الغفران والنسيان؟

رأت صديقتي زوجها يخونها مع الخادمة في المطبخ، تركت البيت لشهور ثم عادت ولكن لم يستمر الأمر وحصلت على الطلاق.

عندما سألتها لماذا عادت؟ وما الذي جعلها تتركه بعد أن سامحته؟

قالت لي كلما مررت بجانب المطبخ رأيت نفس المشهد لمرات ومرات، وكلما لمسني تخيلت الخادمة في المنتصف.

حاول عقلي أن يسامحه بالمنطق ولكن قلبي رفض أن يتلف شريط الذكريات، كلما لمسني يبدأ فيلم الرعب من جديد، وأتعذب، تركته وغيرت تلك الشقة وبدأت من جديد

لأنسى.

***

من أجمل ما قيل عن الحب..

شخصان مليئان بالأضرار، يتركان العالم جانبًا، ويحاولان ترميم بعضهما البعض، بهدوء ورقة.

منسوب التعاسة

«من يخسر كل مصادر سعادته لا يهمه في أي هُوَّة سقط».

بعد أن غادرنا جلسة نسائية، عاتبتني صديقة لماذا لم أهتم بتوبيخ إحدى الصديقات المنغمسة في علاقة حب مع شخص يدمرأعصابها؟

قلت لها لأنها تعيسة، فقط تحاول أن تقلل مستوى تعاستها في الحياة بتلك العلاقة، هي تعرف جيدًا أنها ليست حبًا.

لا يجب أن نلوم البشرالتعساء بقسوة لأنهم يخطئون، بل نتعاطف معهم حتى يدركوا بأنفسهم متى يقفزون للجانب الآخر معنا بإرادتهم.

مهما وجهنا لهم النصائح سيتطلب الأمر أن يمروا بالتجربة، فلنساعدهم إن طلبوا المشورة أو نتوقف عن التنظير فورًا.

المساحة الرمادية

ما هو حجم يقينك بالأفكار داخل عقلك أو أفعالك اليومية؟

ما هو حجم يقينك عندما تحكم على أفعال الآخرين أنه الخطأ أو الصواب؟

صدمني صديق عندما سألني متعجبًا، كيف تعيشين متأكدة من كل شيء؟ لماذا تسكنين دائمًا المساحات البيضاء والسوداء بهذا الثبات؟ رغم أن المساحة الرمادية تبدو الأصح، لأننا لا نملك أي يقين بالحياة!

أمضيت وقتا طويلا لأفكر في الإجابة، هل أنا بالفعل أعرف الإجابات أو أحاول المعرفة باجتهاد أكثر منه؟

ربما التجارب التي عشتها بالفعل قبله أعطتني بعض الإجابات التي ما زال هو يبحث عنها.

يجب أن أعترف أنني كنت أسكن المنطقة الرمادية لأعوام طويلة، لا أعرف كيف أتخذ قرارًا، كيف أنفصل عن صديقة تؤذي قلبي، أعتذر لعميل يزعجني العمل معه، كيف أعتني بصحتي العقلية والنفسية يوميًا.. كنت تائهة.

ثم استيقظت مصدومة في يوم ميلادي الثالث والثلاثين بيقين أن العمر قصير، كانت تلك المرة الأولى التي يصبح للعمر أهمية، وكانت تلك المرة الحاسمة التي أقرر أن تقل

المساحات الرمادية في حياتي مع زيادة الشعرات الرمادية في رأسي.

الآن أجزم أن الاعتناء بالنفس يأتي كضرورة قصوى على رأس قائمة من يجب الاعتناء بهم.

لا يجب أن تبحث الفتيات عن فارس أحلام على حصان أبيض؛ يجب أن تنتهي فكرة المنقذ، أن هناك أحدًا قادمًا سيحبك ويبحث معك عن حلول لمشكلات نفسية أو اجتماعية أو مادية.. ليس هناك شخص يريد أن يخطو في حياة آخر ليصبح صليبه!

اكتشفت تدريجيًا أن الأشياء في الحياة مقسمة إلى ما يسقط في يدك وما هو خارجها.

ما يسقط في يدك هو كل ما تستطيع التحكم به.

وما هو خارج يدك متعلق بالأشخاص والأحداث والخيوط الرفيعة التي تمتد من يدك ليد الآخرين في نفس قارب الحياة معك وتؤثر عليك.

فى لحظة من اللحظات زاد إدراكي أننا لا نميز أحيانا بين ما في يدنا وما هو خارجها، يختلط علينا الأمر.

كنت أجلس مع أصدقائي، وكانت إحداهن تشكو أن حبيبها السابق يزعجها بالرسائل، تارة يغازلها وتارة يغضبها والأمر يسبب لها ألمًا نفسيًا، فقالت صديقة أخرى بكل حماس:

أنتي السبب مش هو.

أنتِ تعاملين رجلاً خارج حياتك على أنه بطل الفيلم، بينما هو مجرد ضيف شرف، تعطين له وقتًا ومساحة أكثر مما يستحق.

تتعاملين معه على أنه ديناصور وهو مجرد صرصار.

لن يتوقف عن مغازلتك أو إغضابك، لكن أنت تستطيعين إيقاف عقلك عن الاهتمام والتفكير ولا تردي على رسائله أو تقرئيها، تجاهلي الأمر تمامًا فلن تنزعجي؛ هكذا يتحول من مساحة ليس بيدك ليسكن داخل يدك تمامًا وتسيطرين على الأمر.

هكذا نقلل المساحات الرمادية في الحياة بالوعي، «الوعي» تلك الكلمة السحرية التي تمنحها لنا التجارب والنضج، فنسكن بعض المساحات البيضاء والسوداء بأريحية تمكن عقلنا من عدم تكرار التجارب المزعجة يوميًا.

اعترفت لي صديقة أنها في بداية معرفتي بها كانت تراني القشة التي ستنقذها، كانت تقرأ لي وتظن أنني قادرة على إنقاذها، الحقيقة ليس هناك منقذ في الحياة سوى قدرتك «أنت» على الوعى والتغيير، لا أومن أن هناك من يستطيع إنقاذك سوى نفسك.

أنا أمنح البشر في الكتب بعض التجارب، بعض إشارات المرور لزيادة الوعي والتفكير، بعض الخرائط التي تسهل الطريق، لكن أنت وحدك من تقود حياتك وقادرعلى التغيير.

***

أتعلم ما هي الفترات السعيدة التي عشتها؟

إنها الفترات التي كفّ خلالها عقلي عن النقاش،

وخلصت روحي إلى الله..

فاستكانت، وهدأت.

إحسان عبد القدوس

اعترافات ديسمبر

طقوس البهجة

ستبدأ عامًا جديدًا وبدايات جديدة..

إنه شهر الاحتفالات.. اصنع سعادتك

اللحظة الحالية

كان كتاب power of Now واحدًا من أقوى الكتب التي جعلت منظوري للحياة يختلف.

يجب أن أعترف أن البشر يعيشون القلق والدراما دائمًا، لا يعرف عقلهم للراحة طريقًا، تتزاحم داخل عقولهم يوميًا ذكريات الأمس المؤلمة ومخاوف المستقبل غير المعروفة.

كنت لا أنام ليلا من كثرة التفكير، حتى تعثرت بتلك المقولة الرائعة «ما لا يُقضى بالفكر يُقضى بالذكر»، أصبحت كلما تعثر عقلي بالتفكير أستغفر وأسبّح فقط.

منذ أشهر رحلت والدة صديقتي المقربة، وكانت تلك المرة الأولى التي أضطر فيها إلى حضور جميع المراسم عن قرب، ومشاهدة جثة حقيقة بجانبي لسيدة عشت أراها لسنوات تضحك وتطبخ وتحمل أحفادها وتسافر وتتابع المسلسل العربي يوميًا، ثم تذبل وتموت.

وقفت على القبر لأرى نهاية الجميع، حفرة ضيقة وكفن أبيض وأهل يبكون ثم وحدة حتى ما لا نهاية، خرجت من المدافن وأنا أسخر من كل الأيام السابقة التي لهثت فيها وراء الحياة بقوة، وبكيت بحرقة قلب لضياع شيء ما.

الموت هو الحقيقة المؤكدة بالحياة، رغم ذلك نحن دائمًا نكترث للحياة أكثر!

توفي «ستيف جوبز» مؤسس شركة (أبل) للبرمجيات، بعد صراع طويل مع مرض السرطان، وترك وراءه عند رحيله شركة بلغت قيمتها السوقية ٧٠٠ مليار دولار أمريكي، وهي أغلى شركة في التاريخ.

لخص ستيف معنى الحياة في تلك الرسالة التي كتبها وهو على فراش الموت قبل وفاته:

«لقد وصلتُ لِقِمَّةِ النجاح في الأعمال التجارية.. في عيون الآخرين، حياتي كانت رمزًا للنجاح، ومع ذلك، وبصرف النظر عن العمل، كان لدي القليل من الوقت للفرح.

وأخيرًا في النهاية ثروتي هي مجرد حقيقة أنا معتاد عليها.

في هذا الوقت، وأنا ممدد على سريري في المستشفى أتذكر حياتي الطويلة، أدرك أن جميع الجوائز والثروات التي كنت فخورًا جدًا بها أصبحت ضئيلة وغير ذات معنى مع اقتراب الموت الوشيك.

في هذا الظلام، وعندما أنظر إلى الأضواء الخضراء لمعدات التنفس الاصطناعي وأنصت لأصواتها الميكانيكية، أشعر بِنَفَسِ الموت يقترب مني.

الآن فقط أفهم بعد أن أمضيت حياةً محاولاً جمع ما يكفي من المال لبقية حياتي، أن لدينا ما يكفي من الوقت لتحقيق أهداف لا تتعلق بالثروة فقط.

يجب أن تكون أهدافنا أكثر أهمية، على سبيل المثال، قصص الحب، والفن، وأحلام الطفولة.

عدم التوقف عن ملاحقة ثروة يمكن أن يجعل منك مجرد شخص منهك أو كائن آلي.

نحن كائنات يمكن أن تشعر بالحب.

الحب كامن في قلب كل واحد منا، ومصيرنا يجب أن لا يكون فقط الجري وراء الأوهام التي تبنيها الشهرة أو المال الذي أفنيت من أجلهما حياتي، ولا يمكنني أن آخذهما معي الآن.

لا يمكنني أن آخذ معي إلا الذكريات التي تَعَزَّزَت بالحب، هذه هي الثروة الحقيقية التي سوف تتبعك، وسوف ترافقك، وستعطيك القوة والضوء للمضي قدمًا وإلى الأمام.

الحب يمكن أن يسافر آلاف الأميال، وهكذا تصبح الحياة لا حدود لها.

انتقل إلى حيث تريد أن تذهب.. اسعَ للوصول للأهداف التي تريد تحقيقها، كل شيء كامن في قلبك ويديك!

ما هو أغلى سرير في العالم؟!

إنه سرير المستشفى.

إذا كان لديك المال، يمكنك استئجار شخص لقيادة سيارتك، ولكن لا يمكنك استئجار شخص لِحَمْلِ مرضك وآلامك بدلاً عنك.

يمكن العثورعلى الأشياء المادية المفقودة مَهْمَا غَلَى ثمنها، لكن هناك شيء واحد لا يمكنك أن تجده أبدًا عندما ستفقده: إنه «الحياة».

مهما كانت المرحلة التي نعيشها من مراحل حياتنا، سَنَضْطَرُّ في النهاية لمواجهة اليوم الذي سيسدل فيه الستار.

اجمع كنزك من حب عائلتك، من حب زوجتكَ أو زوجكِ، من حب أصدقائك.. اعتن بنفسك جيدًا واهتم بأقربائك.. كن عطوفًا وكريمًا وحليمًا مع الآخرين، فلا تدري كم من الوقت بقي لك».

عيش عشاني

من كام سنة كنت عيانة في المستشفى فاقدة الأمل في الحياة مرمية في سرير، حاسة أني أضعف من ورقة شجر خريفية واقعة من شجرة ومكرمشة على الأرض.

وأنا نصي واعي ونصي غايب عن الحياة..

أمي مسكت إيدي وهي بتعيط وقالت:

قاومي..

عيشي عشاني..

أنا مش هعرف أعيش من غيرك.

حتى لو كل حاجة خذلتك في الحياة، لو أنت عضم في قفة، أنا هبقى لسه عايزاكي.

وقد كان الله رحيمًا بقلب أمي وأنزل على جسدي الكثير من الرحمة والقوة وتعافيت.

لا الجمال ولا الشهرة ولا الفلوس لهم قيمة أمام الضعف، الحب وحده هو اللي بيقهر ضعفك ويقويك.

اللحظة دي لحظة من اللحظات اللي بتتغيرعندها الحياة، تدرك أن مش مهم تشارك حد لحظة حلوة قد المهم أنك تحط إيدك على ضهره في مستشفى وتقوله أنا عايزك ومش هخذلك.

أنت محتاج في حياتك شخص واحد يقولك «عيش

عشاني».

نهد لبناني

حكت لي صديقتي عندما كانت في زيارة إلى لبنان، قابلت عائلة لطيفة من أصدقاء زوجها، أعجبت بهم كثيرًا، فقررت أن تدعوهم لقضاء إجازة في مصر.

قالت لها المرأة عندما أنتهي من جلسة العلاج الكيماوي الأخيرة سأفكر جديًا في الأمرعزيزتي.

أصابها الذهول لأنها لا يبدو عليها أنها مريضة سرطان، فهي سيدة في قمة الجمال والحيوية، قالت إنها قامت بعملية استئصال لصدرها الأيمن، وفي خلال شهور ستقوم بعملية زراعة ثدي؛ لأن الأيسر مسكين يحتاج عملية إنقاذ من كثرة مداعبات زوجها، هي تعرف الآن لماذا خلق الله للمرأة ثديين، وضحكت!

أعجبت بشجاعتها وخفة دمها في مواجهة المرض والحديث عنه على أنه مجرد أزمة تمر، وكتر خير الله على ما بقي.

ألفة

قررت صديقتي أن تسجل اسم زوجها علي الهاتف
«اللهم ألف بين قلوبنا»
فكلما رأته يتصل بها تدعو تلك الدعوة.
يبدو لي شيئًا جميلا ورومانسيًا
ومختلفًا عن كل صفات الحب التقليدية،
دعوة عن ألفة القلوب التي تتقلب دائمًا بالزمن.

دعوة عيد الميلاد الطيبة

قال لي أخي في عيد ميلادي:

«ربنا يا حبيبتي يرزقك بكل حاجة حلوة ما بتتشراش».

اكتشفت فجأة أن كل شيء صادق تحلو به الحياة لا يشترى!

الصحة.

نورالعقل.

نقاء القلب.

دعوة الأم وسند الأب.

ونس الأخوات.

الصديق الحقيقي.

ضحكة طفل وشريك حياة محب.

وأصبحت أدعو الله دائمًا كل فجر أن يرزقني كل نعمة تسعدني بالحياة ولا أستطيع شراءها.

عادات السعادة

ليس هناك أفضل من الروتين ليمتص الصدمات!

هذه هي الحقيقة التي عرفتها عندما قالت لي صديقتي: «حتى وإن رحل شخص ما من عائلتي للعالم الآخر سأكون بالجيم في السابعة صباحًا».

هذا هو ما ساعدها على اجتياز أزمة كبيرة في حياتها.

وقالت لي أخرى:

«مهما حدث بالحياة أقف ليلا أمام مرآة الحمام وأضع الكريم المرطب حول عيني، أفعل ذلك إن كنت سعيدة أو بكيت لساعات واحترقت عيني».

بحثت على الإنترنت عن عادات تشحن الإنسان بالطاقة الإيجابية والتفاؤل، ولكنّها تحتاج لممارسة والتزام وصبر لتصبح عادة، وتُحدث التأثير المطلوب.

- الابتسام.

فالابتسام يعزّز إفراز الدماغ لمركب الدوبامين، والذي بدوره يعمل على تعزيز الشعور بالسعادة.

- النوم.

الشخص البالغ يحتاج في العادة إلى ٧-٨ ساعات نوم يوميًا ليكون بصحة جسدية ونفسية جيدة.

- الشكر والامتنان.

تعداد الإنسان للأشياء التي هو ممتن من أجلها حتى ولو كانت بسيطة لهُ دور كبير في تعزيز المزاج الجيد.

- المدح.

اللطف مع الآخرين، وتقديم الإطراء لهم، يساعد الشخص على الشعور بالرضى ويُعزز الشعور بالسعادة.

- التنفس بعمق يساعد الإنسان على الاسترخاء.

- الاعتراف بالشعور بالحزن.

التفكير بإيجابية أمر جيد جدًا، لكنّ الأحداث السيئة التي تحدُث في الحياة يجب عدم تجاهُلها وتمثيل السعادة، بل فهمها وإدراك أنّها جزء من الحياة لمساعدة نفسك على تجاوزها والشفاء منها.

- الالتقاء بالأصدقاء.

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ووجود صديق يجعل الإنسان أكثر سعادة.

- الابتعاد عن الهاتف المحمول.

إغلاق الهاتف المحمول وجميع الأجهزة الالكترونية على الأقل مرة واحدة أسبوعيًا، ومحاولة قراءة كتاب أو المشي أو التواصل مع الآخرين أو مع النفس.

- الاستمتاع بالطبيعة.

قضاء ٣٠ دقيقة أسبوعيًا في مكان أخضر أو أمام البحر يساعد على خفض ضغط الدم ومشاعر الاكتئاب.

أحيانا أصل لسريري في المساء وخلايا قلبي متآكلة من أحداث اليوم وأحداث الزمن الذي بصق على قلبي دون قصد.

لكنى أقاوم بطقوس المساء:

- أصلى العشاء.
- أغلق صوت هاتفي.
- أضع البخور.
- أشعل شمعة.
- أعد مشروبًا ساخنًا من الأعشاب.
- أواصل جزءًا من الكتاب الذي أقرأ به، والذي أتركه ممددًا بجانب سريري، أواصل الحياة ثم أعود إليه كل مساء.

كنت في السابق فريسة سهلة للـ Overthinking كل مساء، ومريضة للقولون العصبي الذي يقول عنه د.هنري ميللر:

«من خلال خبرتي بذلك المرض، فالقولون لا يأتي مما تأكله، بل مما يأكلك».

أدركت بالوقت أن شبح المخاوف يضخمه عقلي، على أرض الواقع هو خيال هزيل، أرمي كل حمولي على الله، كانت المقولة:

«ما لا يقضى بالفكر يقضى بالذكر»

كفيلة بالقضاء على التفكير والقلق، أصبحت صديقة

لسبحة طويلة أسبّح وأستغفر وأكمل طقوس البهجة حتى أنام.

«إذا أراد الله أمرًا جعل له من قضائه سببًا، ومن مقاديره عللًا».

لا تفكر كثيرا أمام كل ما يزعجك، استمر بالحياة دون توقف، افعل روتينك اليومي، إن الله لديه دائمًا خطة أفضل من أجلك.

الجريمة الأكبر بالحياة.. أن تذهب لسريرك بلا حلم وتصحو منه بلا هدف!

لا أحد منا يعرف طريقة فعالة ليتجاوز بها الأيام السيئة، ولكننا ننجو جميعًا بلطف الله وكرمه.

***

إنني على يقين أن الله لا يختبرني بما لا أطيق، ولكنني لطالما تساءلت: كيف وثق بي إلى هذا الحد؟

الأم تريزا